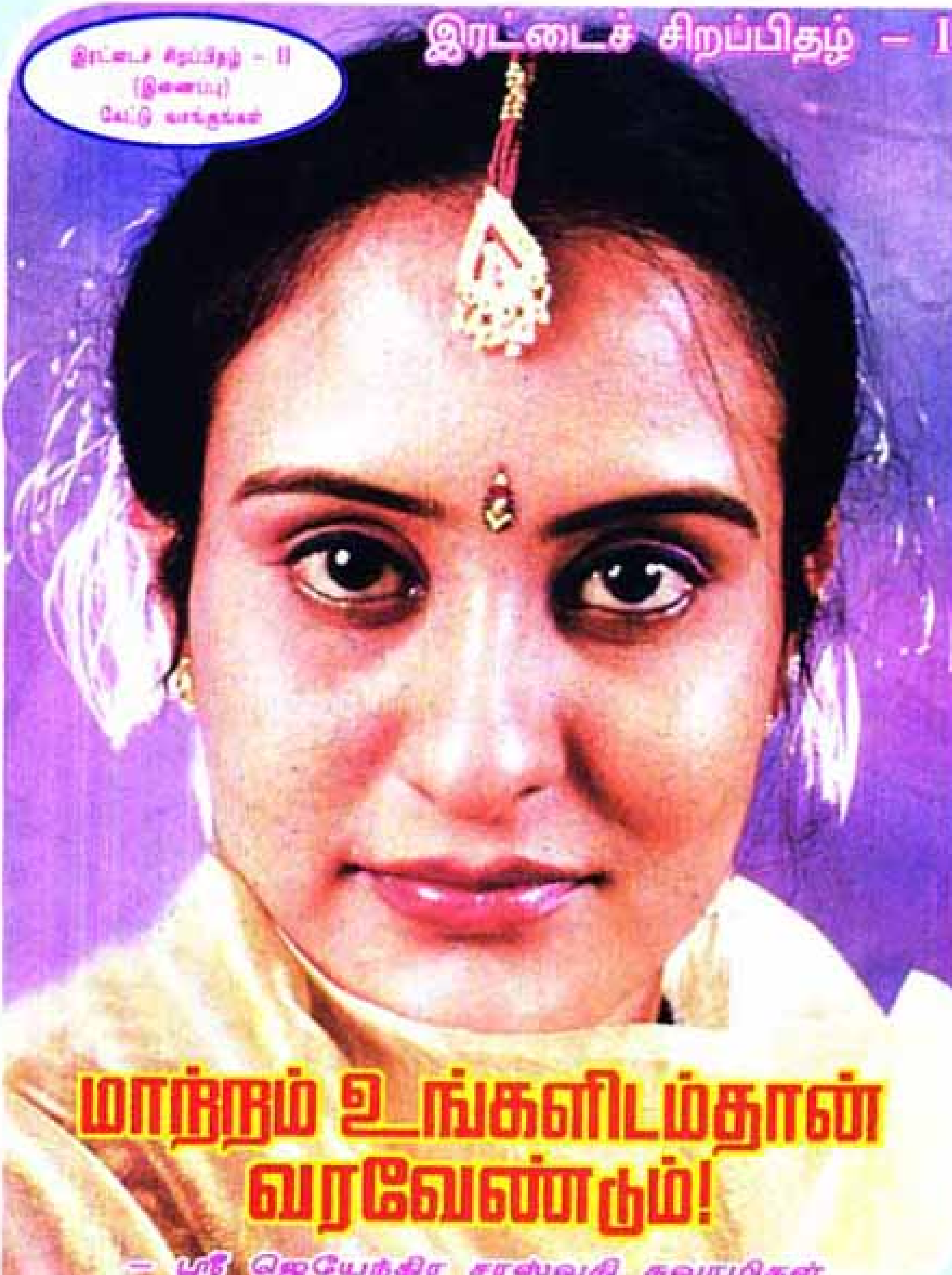
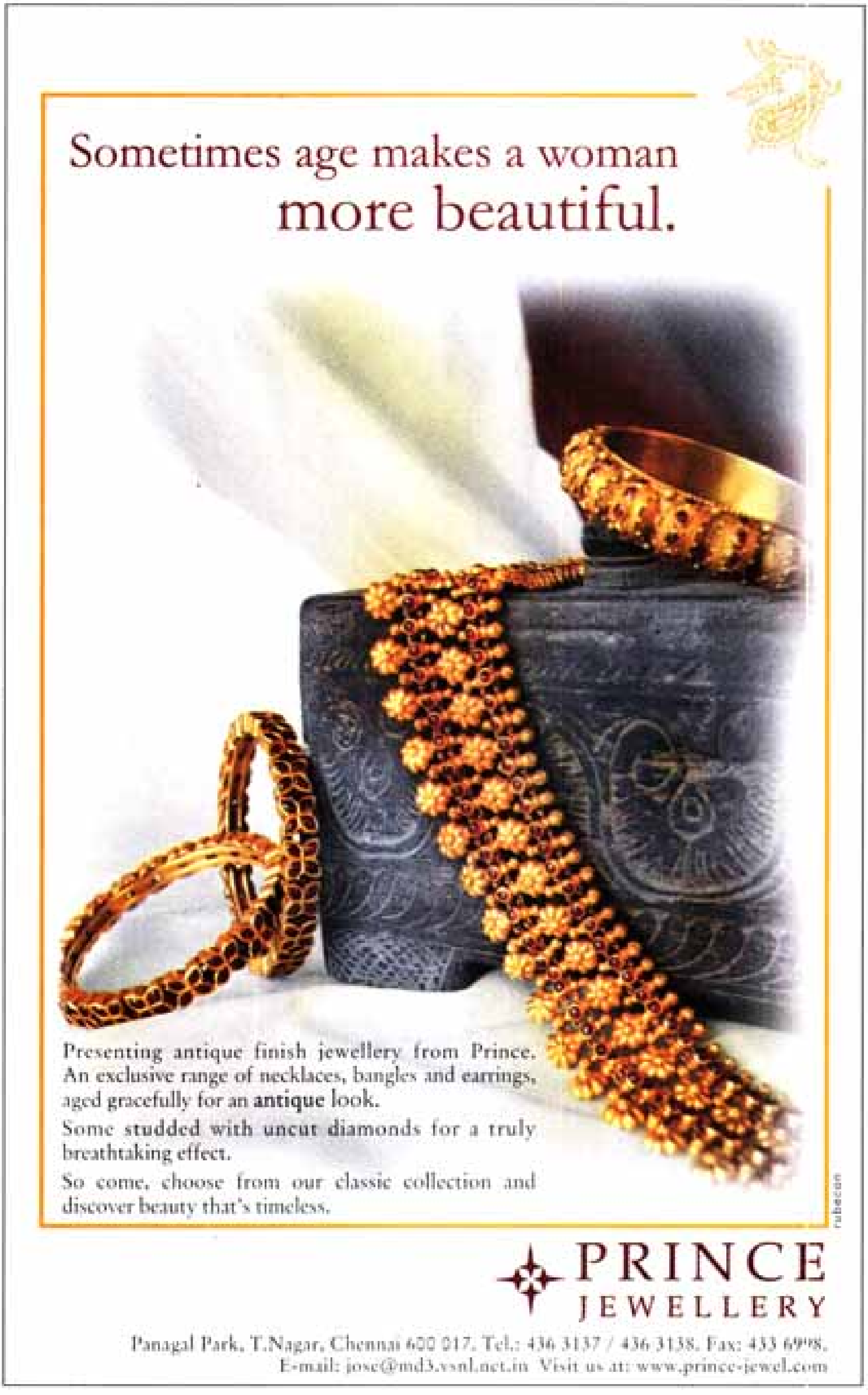
மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR செப்டெம்பர் 2001 விலை ரூ. 15



Sometimes age makes a woman
more beautiful.
Presenting antique finish jewellery from Prince. An exclusive range of necklaces, bangles and earrings, aged gracefully for an antique look.
Some studded with uncut diamonds for a truly breathtaking effect.
So come, choose from our classic collection and discover beauty that's timeless.
rubecon
PRINCE
JEWELLERY
Panagal Park, T.Nagar, Chennai 600 017. Tel.: 436 3137 / 436 3138. Fax: 433 6998.
E-mail: jose@md3.vsnl.net.in Visit us at: www.prince-jewel.com

மங்கையர் மலர்

மலர் : 21 இதழ் : 8

போற்றிப் பாதுகாக்க ஓர் இலவச இணைப்பு

"வழிகாட்டிகள் இதோ"

பக்கங்கள் – 165 முதல் 213 வரை

சென்னைப் பெண்களுக்கு முக்கியமாக...

மழைத் தூறலையும் பிடித்து வைப்போம்!

– தண்ணீர்ப் பஞ்சம் தீர விளக்கமான சிறப்புச் செய்திகள்

பக். 12

பூலான் தேவியோடு பேசினேன் –

உயிருடன் இருந்தபோது அவர் அளித்த பேட்டி

பக். 84

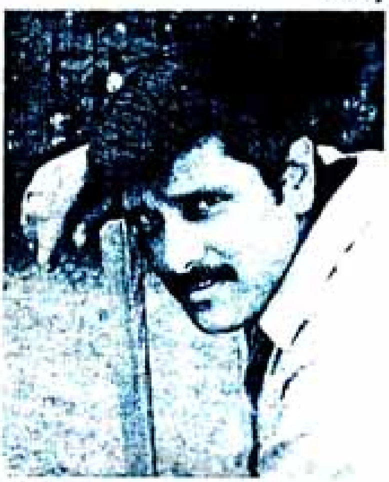
"மாற்றம் உங்களிடம்தான் வர வேண்டும்!"

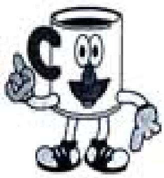
– பெண் சிசுக் கொலை பற்றி ஸ்ரீ ஜயேந்திரர்

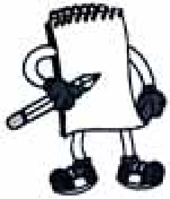
பக் – 145

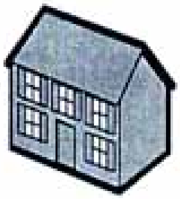
இன்டர்நெட் முகவரி :
http://www.mangayarmalarmonthly.com

செப்டெம்பர் 2001





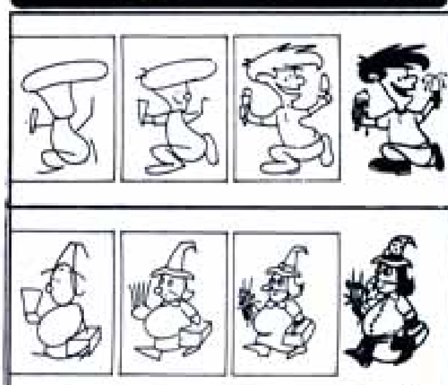



உங்கள்  இருந்தே

இலவசமாய் டிராயிங் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

192 பக்கங்கள் 2000 சித்திரங்கள் பல்வேறு நிலைகளுடன்

இலவசம்



இலவசம் 5 டிராயிங் கோர்ஸ்கள்

1. ஈஸி டிராயிங் கோர்ஸ்
2. ஈஸி கார்டூன் கோர்ஸ்
3. ஈஸி அனாடமி கோர்ஸ்
4. ஜாமெட்ரிகல் ஆர்ட் கோர்ஸ்
5. கமர்ஷியல் ஆர்ட் கோர்ஸ்

இந்தக் கோர்ஸை இலவசமாக பெறுவது எப்படி?

1. இது 25,000 பேர்களுக்கு மட்டுமே இலவசம். அதனால் நீங்கள் கூப்பனை நிரப்பி அனுப்புவது மிக அவசியம்.
2. உங்கள் பெயர், முகவரியைத் தெளிவாக எழுத வேண்டும். இந்த விளம்பரத்திலுள்ள கூப்பனையே அனுப்ப வேண்டும். ஜெராக்ஸ் ஏற்கப்பட மாட்டாது.
3. இந்த கோர்ஸ் எளிய ஆங்கிலத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.
4. இதை பின்னர் வரப் போகும் கோர்ஸ்களோடு கூட உங்களுக்கு அனுப்புவோம். இது கண்டிப்பாக உங்களுக்கு உதவும் என்றே நாம் நம்புகிறோம்.
5. கூப்பனிலுள்ள நிபந்தனைகளை ஏற்க வேண்டும்.
6. இத்திட்டத்தில் உரிமையாளரின் தீர்ப்பே முடிவானது.

இந்தக் கூப்பனை நிரப்பி உடனே அனுப்புங்கள்

1883

5 இலவச டிராயிங் கோர்ஸ்களோடு 192 பக்கங்கள் (2000 சித்திரங்கள்) தபால், பேக்கிங், விளம்பரச் செலவுகளுக்கு மட்டும் ஆகும் ரூ.100/-க்கு எனக்கு வி.பி.பி.யில் அனுப்புங்கள். தபால்காரரிடம் பணம் செலுத்தி வாங்கிக் கொள்கிறேன்.

KVR INSTITUTE
No.124, G.N.Chetty Road,
(Near :Nadigar Sangam)
T.Nagar, Chennai - 600 017.
PH: 8224581, 8224770

Name --

Address --

---------------------- Pincode:

சில வார்த்தைகள்...

ஓர் அற்புதமான கருத்தை மூன்று மாதங்களுக்கு முன் கேட்க நேர்ந்தது. அதை உள்ளேயே போட்டு ஊறவைத்து ரசித்துக் கொண்டிருந்தேன், பக்குவமாகி மேலே வரட்டுமென்று. வந்து விட்டது. விஷயம் என்று எடுத்துக் கொண்டால் பழசுதான். ஆனால் இன்றைய நம் பெண்களின் தவிப்பை 'பளிச்'சென அறைந்தது. என்ன விஷயம்?

"எங்கள் நாட்டுப் பெண்களுக்கு மனச்சலனம் கிடையாது. தன் கணவன் எப்போதும் 'ஐ லவ் யூ', 'ஐ லவ் யூ' எனச் சொல்லிக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என எதிர்பார்ப்பதில்லை. இப்படிச் சொல்லாததால் சஞ்சலமுற்று விவாகரத்து செய்து கொண்டவர்கள் எத்தனை பேர் மேல்நாட்டில்!

இங்கோ எங்கள் பெண்களே வீட்டின் ராணிகள். அவள் கண்ணசைத்தால் அனைத்தும் நடக்கும். ஆனால் அவளின் வேர் போன்ற ஸ்திரத்தன்மையை வெளியே காட்டுவதில்லை. அவளுக்கோ கணவன் உட்பட அனைவரின் பலம், பலவீனங்களும் அத்துப்படி..."



இந்தக் கருத்துக்கள் என்னை மிகவும் பெருமிதம் செய்து கொள்ள வைத்தது உண்மை. ஆனால் அதே சமயத்தில் இன்றைய நமது பெண்களுக்கும் இந்த வியாதி வராமலா இருக்கிறது, வந்து விட்டதே என்றும் வருத்தமாக இருந்தது. உண்மைதான். நமது

சொன்னால்தான் தெரியுமா?

பெண்கள் 'மனச் சலனம்' சஞ்சலம் கொள்ளாமல்தான் இருந்தார்கள். அவர்களுக்குக் கணவனைப் பற்றி, பாதுகாப்பு பற்றி, சுயம் தேடல் பற்றி, சொத்து பற்றியெல்லாம் சந்தேகங்கள் இருந்ததில்லை. மனசு வெகுதிடமாக இருந்தது.

ஐ லவ் யூ என்று சொல்லாமல் இருந்தாலோ, பிறந்த நாள் பரிசோ, கல்யாண நாள் கோரிக்கைகளோ இல்லையென்றாலோ இவருக்கு என் மேல் அன்பு குறைந்து விட்டதோ என்று சந்தேகம் வந்ததில்லை. 'என் மேல் உண்மையான அக்கறை இருந்திருந்தால் இது நடந்திருக்குமோ' என மனசுக்குள் குமுறிக் குமுறி நொந்து கொள்ளும் பலவீனம் இருந்ததில்லை. 'என் வருமானம் அத்தனையையும் இந்த வீட்டிற்குக் கொட்டிக் கொடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறேனே. என்ன ஆகும் என் எதிர் காலம்?' என பயம் இருந்ததில்லை.



அவளே அனைத்தின் மைய சுழற்சியாக இருந்தாள். மனம் பலவீனப்படாததால் உடலும் பலவீனப்படவில்லை. உடல் மனம் ஆரோக்கியமாக இருந்ததால் பார்க்கும் கோணத்திலும் செய்யும் வேலையிலும் நேர்த்தி இருந்தது. அதனால் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் அவளைச் சுற்றிச்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

சுற்றி வந்தனர்.

எந்த ஒன்றுமே கொஞ்சம் கஷ்டப்பட்டு கிடைத்தால்தான் அதற்கு ருசி இருக்கும். தாம்பத்யமும் அப்படித்தான். கூட்டுக் குடும்பம். கணவன் மனைவி பார்த்துக் கொள்வதே அபூர்வம் என்னும் போது பேசுவது எங்ஙனம்? இரவு அனைவரும் தூங்கிய பிறகுதான் 'நயன ஸ்பரிசமே' கிடைக்கும். ஆனால் அப்படிக் கஷ்டப்பட்டு ஒருவரை ஒருவர் அடைந்த போதுதான் அதிலே சுகம், சுவை எல்லாமே இருந்தது. அங்கே காதலும் தீவிரப்பட்டது. தன் மனைவி தனக்கு உயிர் என்பதை கணவனும் உணர்ந்திருந்தான். அதை உள் வாங்கிக் கொண்ட மனைவியும் அவன் வார்த்தைகளால் தன்னை நேசிப்பதாகச் சொல்ல வேண்டும் என்று நினைத்ததும் இல்லை.

நம் வழக்கத்தில் ஐ லவ் யூவோ, ஃப்ரெண்ட்ஸ் டே, காதலர் டே, மதர்ஸ் டே, ஃபாதர்ஸ் டேயோ இல்லையே! அவரவர் தர்மத்தை அவரவர் செம்மையாகச் செய்து கொண்டு போனால் குடும்பமே அற்புதமாக உயரும் என நினைத்தார்கள்.

ஆனால் இன்றுதான் எல்லாமே மாறி விட்டது. பெண்கள் தினம் என்பது பிரபலமாக ஆரம்பித்து இப்போது அனைத்து தினங்களுக்கும் டீ.வியில் ஸ்பான்சர்ஸ், விளம்பரங்கள் என வர ஆரம்பித்து விட்டன.

இதனால் நம் பெண்களுக்கும் சஞ்சலம் வருவது இயற்கையாகி விட்டது. சந்தேகம் வருவதும் எதிர்பார்ப்பதும் தவிர்க்க முடியாததாகி விட்டது. தான் செய்கின்ற காரியங்களை, தன்னை பாராட்டி காதல் சொல்லவில்லையென்றால் தவித்துப் போகிறார்கள்.

பாராட்டுதல் அவசியம்தான். இன்றைய மனோதத்துவ நிபுணர்கள் நிறைய இதைப் பற்றிச் சொல்கிறார்கள். ஆனால் நம் சூழ்நிலைப் பின்னணியில் பாராட்டுதல் என்பது இல்லை. ஒருவருக்கொருவர் ஆன்மப் பிணைப்பு இருந்தது. வார்த்தைகள் அதிகம் கொட்டாமல் இருக்க இருக்க மனோபந்தம் உறுதிப்படுகிறது. 'இவர் நினைத்தால் அவர் சொல்வார்!' 'அவர் பேச ஆரம்பிக்கும் போது இவர் செய்து முடித்து விடுவார்' இதுதான் ஆத்மபந்தம் என்பர் இதை இன்றும் பல தம்பதிகளிடம் காணலாம்.

ஆனால் மனச்சலனம் இன்றைய பெண்களிடையே இறக்குமதியாகி விட்டது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். காரணம் அந்த விதையை ஃபாரின் விதை என ரொம்ப ஆசையாக வாங்கி நம் மனவயல்களிலே விதைத்து விட்டோம்.

குழந்தை பிறந்து வளரும்போதே, "அஸ்வின் வர்றான். உன் சாக்லேட்டை மறைச்சு வச்சுக்கோ" என்கிறோம். பள்ளியிலே தன் ரெகார்ட் நோட்டை யாருக்கும் கொடுக்கக் கூடாது எனக் கட்டளையிடுகிறோம். வளர்ந்த பின்னாலே

"உனக்கென்று ஒரு சேஃப்டி வேணும்

செக்யூரிட்டி வேணும்"

என்பதை வலியுறுத்தி மாமியார் வீட்டிற்கு அனுப்பி வைக்கிறோம். போதாததற்கு மீடியாக்கள் வேற. இந்தச் சூழ்நிலையில் வளரும் பெண்கள் சந்தேகம் கொண்டவர்களாகத்தான் வளருகிறார்கள். எதிராளி தன் சாக்லேட்டை பிடுங்கிக் கொள்வானோ என்பதில் ஆரம்பித்து தன் கணவன் தன் நகையையெல்லாம் எடுத்துக் கொண்டு விடுவானோ என்பது வரை தொடர்கிறது..

இதிலே மனசஞ்சலம் வராமல் என்ன? நிறையவே வருகிறது. நிறைய டைவர்ஸ் கேஸ்களில் இந்த சந்தேகம்தான் முன்நிற்கிறது. 'என் கணவர் என்னை ஏமாற்றுகிறார்', 'என் சம்பாத்தியத்தைப் பிடுங்கிக் கொண்டு வீட்டை விட்டுத் துரத்தி விடுவாரோ என்று பயமாக இருக்கிறது.' 'நடுத் தெருவில் என் குழந்தைகளை வைத்துக் கொண்டு நிற்க வேண்டி வருமோ என்று யோசனையாக இருக்கிறது' என மனம் நிறைய சந்தேகங்கள், சஞ்சலங்கள்.

உண்மையில் பார்க்கப் போனால் உடலால் ஆண் வலிமை பெற்றிருந்தாலும் மனதால் வலிமை பெற்றிருந்தது பெண்தான். அவளால் தனித்து நின்று எதையும் சாதிக்க முடியும். ஆனால் சமூகம் வேண்டி கணவனோடு இணைந்து நிற்கிறாள். அதற்காக 'நான்தான் எல்லாம்' என கொக்கரிக்கவும் வேண்டியதில்லை.

நம் பலம், நம் நிலையை உணர்ந்தால் அனாவசியமாக பயப்பட வேண்டியதில்லை என்பதற்காகச் சொல்கிறேன். எப்போதுமே சில விதிவிலக்குகள் உண்டு. மிக மோசமானவர்கள், திட்டமிட்ட சதி என்பதெல்லாம் மிகக் குறைந்த சதவிகிதமே. அந்த மாதிரி சூழ்நிலையில் மாட்டிக் கொண்டவர்களும் மனோபலம் பெற்றவர்களாக இருக்கும் போது கொஞ்சமும் அதைரியப்படாமல் தான் விலகி விட முடியும்.

ஆனால் எங்கோ நடக்கும் சிலதைப் பார்த்து அன்றாடம் சஞ்சலம் கொள்வது என்பது தப்பில்லையோ?

'என்னை இவர் கவனிக்கவில்லை', 'எனக்கு இவர் செய்ய வில்லை' 'தன் அன்பை வெளிப்படுத்தவில்லை' என்ற ஏக்கங்கள் எல்லாம் நாம் இறக்குமதி செய்து அவதிப்பட்டுக் கொண்டு இருக்கிறோம். அன்றாடம் குடும்பங்களிலே பல பிரச்னைகளுக்கு மறைமுகக் காரணமாக இருக்கிறது இது. தேவையே இல்லை. இளமையிலே கைபிடித்து மோகமாகி, நடு வாழ்விலே போராட்டங்களிலே 'தம்' பிடித்து ஏறி, வயதானதும் ஒருவருக்கு ஒருவர் ஆதாரமாகிப் போகும் வாழ்க்கையிலே சம்பிரதாய வார்த்தைகளுக்கே இடமில்லை.

வாய் திறந்து சொன்னால்தான் காதலா?
சொல்லாத காதலுக்கே பலம் அதிகம்.
வலிமையும் நிறைய.


Horlicks
nourishing food drink
நான் ஏன் ஹார்லிக்ஸ் குடிக்கறேன் தெரியுமா?
ரிடையர்டு புரொ:ஃபஸர் V.V. ராமானுஜம், 75 வயது
காலை 6.30. மார்னிங் வாக்கிங்கிலிருந்து திரும்பிய பிறகு



மங்கையர் மலர்

வழங்கும்

மெகா பரிசுப் போட்டி - 10



• பி.ஆர். கிரிஜா

புதுமையான இந்த மெகா பரிசுப் போட்டித் தொடர் மகா வெற்றியாக அமைந்ததற்குக் காரணம் முழுக்க முழுக்க வாசகிகளின் பங்களிப்புதான். இதுவரை பத்திரிகை உலகில் இல்லாத புதுமையாக வாசகிகளே தலைப்புத் தந்து, கட்டுரைகளை எழுதி, பரிசுக் கட்டுரைகளையும் அவர்களே தேர்ந்தெடுத்துத் தந்த இப்படியொரு நிகழ்ச்சி நடந்தது இல்லை.

அதே போல் இடம்பெற்ற பரிசுத் தலைப்புகளும், பரிசுக் கட்டுரைகளும் ஒவ்வொன்றும் சோடை போகவில்லைதான். மங்கையர் மலர் வாசகிகள் ஒவ்வொருவரும் நிகரற்ற புத்திசாலிதான் என்பதை அவர்கள் தந்த தலைப்புக்களே நிரூபித்தன.

இதே வரிசையில் கடைசி, கடைசியாக அதாவது இந்த மெகா பரிசுப் போட்டியின் இறுதி தலைப்பாக இடம்பெறுவது –

'இந்தியப் பிரதமருக்கு ஒரு ஈமெயில்...'
(அது எதைப் பற்றி வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.)

இதுவரை இடம்பெற்ற தலைப்புகள் அனைத்தும் தனிப்பட்ட, குடும்ப வாழ்க்கை சம்பந்தமாக இருந்தது ஆனால் இது பொது வாழ்க்கை சம்பந்தப்பட்டது. நாட்டு நலனில் யாருக்குத்தான் அக்கறையில்லை? அதுவும் பெண்களாகிய நமக்கு இன்னும் அதிகம் என்று நிரூபிக்க வேண்டாமா? ஆண் வாசகர்களே கோபித்துக் கொள்ள வேண்டாம். நீங்களும் உங்கள் கருத்துக்களை போட்டி போட்டுக் கொண்டு எழுதி அனுப்பி விடலாமே!

இந்தத் தலைப்பை தந்து ரூ. 1000/- பரிசாகப் பெறும் வாசகி சென்னையைச் சேர்ந்த பி.ஆர். கிரிஜா. இவருக்கு நமது வாழ்த்துக்கள்.

- தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இத் தலைப்பில் ஆண்கள், பெண்கள் இருவருமே கலந்து கொள்ளலாம்.
- கட்டுரை ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.
- தபால் உறையின் மீது 'மங்கையர் மலர் மெகா பரிசுப் போட்டி - 10' எனத் தவறாமல் குறிப்பிடவும்.
- கட்டுரைகள் அனுப்ப கடைசி தேதி : 15.9.2001

வாசகியரே தலைப்பு தந்து,
வாசகியரே எழுதி,
வாசகியரே நடுவராக இருந்த
புதுமையான, வெற்றிகரமான
மெகா பரிசுப் போட்டி!

முதல் பரிசு – **ரூ. 10,000/-**

இரண்டாம் பரிசு – **ரூ. 5,000/-**

மூன்றாம் பரிசு – **ரூ. 3,000/-**

ஆறுதல் பரிசு – **ரூ. 1,000/-**

போட்டிக் கட்டுரைகள், அமைக்கப்படும் வாசகர் நடுவர் குழுவால் தேர்ந் தெடுக்கப்பட்டு, ஆசிரியரின் தீர்ப்போடு அறிவிக்கப்படும்.

சென்னையில் தண்ணீர்!

மழைத் துளியைப் பிடித்து வைப்போம்!

சென்னைவாசிகளுக்குத் தண்ணீர் அருமையைப் பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம். பொன்னை விட உயர்ந்தது தண்ணீர். ஆனால் எப்போதோ பெய்யும் சிறிய மழை கூட சேமிக்காமல் வீணாகக் கூவத்தில் போய்க் கடலில் கலந்து விடுகிறது. சமீப காலமாக மழை சேமிப்பு பற்றிய விழிப்புணர்வு வந்திருக்கிறது. ஏதோ கொஞ்சமாவது தூறல் போடும் காலமிது. இந்த நேரத்தில் மழை சேமிப்பை அறிந்து செயல்படுத்துவோமே!
(இது மற்ற ஊர்களுக்கும் தான்!)

தண்ணீர் பிரச்னைக்கு எப்படியும் ஒரு தீர்வைத் தேடி விடுவது என்கிற வைராக்கியத்தோடு அரசாங்



• அடி நிலைத் தொட்டிக்கு



• கழிவு நீர்க் குழி...

கத்தை மட்டுமே எதிர்பார்க்காமல் பொது மக்களாலும் இந்தக் காரியத்தைச் செய்ய முடியும் என்கிற நம்பிக்கையை மக்களின் மனத்தில் சில தன்னார்வத் தொண்டு நிலையங்களும், ரோட்டரி சங்கம் போன்ற தனியார் சங்கங்களும் ஏற்படுத்த ஆரம்பித்திருக்கின்றன.

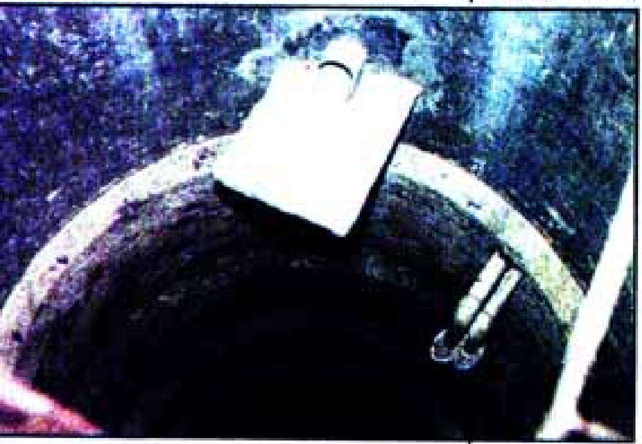
ரோட்டரி சங்கத்தினர் சில ஆண்டுகளாகவே மழை நீர் அறுவடையைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தத் தீவிரமாக முயற்சி செய்து வருகிறார்கள். அதோடு நிற்காமல் நகரத்தின் சில பகுதிகளில் தண்ணீர்ப் பிரச்னைக்கு வெற்றிகரமாக முடிவு கட்டியிருக்கிறார்கள்.

''தண்ணீர்ப் பிரச்னையினால் கஷ்டத்திற்கு உள்ளாவது பெரும்

பாலும் பெண்கள்தான். அதனால் அதற்குத் தீர்வு காணவும் அவர்களால்தான் முடியும்" என்கிறார் டாக்டர் வைத்தியநாதன். இவர் நேஷனல் வாட்டர் ஹார்வெஸ்ட்டர்ஸ் நெட்வொர்க்கின் தலைவர்.

பூமியைச் சுற்றித் தண்ணீர் இருப்பதாகத் தோன்றினாலும் நாம் பயன்படுத்தக்கூடிய நல்ல தண்ணீர் ஒரு சதவிகிதத்திற்கும் குறைவாகவே இருக்கிறது. இது ஆறு, ஏரி, குளம் மற்றும் நிலத்தடி நீராக உள்ளது.

யோசித்துப் பாருங்கள். ஒரு இருபது, முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் நம் வீட்டையும் அலுவலகங்களையும் சுற்றியுள்ள நிலம் தரை போடப்படாமல் இருந்ததால் மழைநீர் மண்ணின் மூலம் உறிஞ்



• குழாய்களை கிணற்றுக்குள் சேர்க்கும் முறை

சப்பட்டு நிலத்தடியைப் போய்ச் சேர்ந்தது. இன்றோ, சென்னை போன்ற பெருநகரங்களில் அடுக்கு மாடிக் குடியிருப்புகள் அதிகமாகக் கட்டப்பட்டு வருகின்றன. இவையனைத்திலும் குடியிருப்பைச் சுற்றியுள்ள இடங்களில் மண் தரையாக விடப்படாமல் சிமெண்ட்டால் மூடப்பட்டு விடுகின்றன.

இதனால் மொட்டை மாடியிலும் குடியிருப்பைச் சுற்றியுள்ள இடங்களிலும் விழும் மழை நீர் பூமிக்குள் செல்ல வாய்ப்பில்லாமல் தெருக்களில் தேங்கி நிற்கிறது.

பூமியில் கிடைக்கப் பெறும் நீருக்கு ஒரே ஆதாரம் மழை நீர்தான். ஆறுகளிலும் ஏரிகளிலும் குளங்களிலும் சேமிக்கப்படும் மழை

◆ வொர்ல்ட் வெல்த் ஆர்கனைசேஷனின் புள்ளி விவரப்படி ஒவ்வொரு நபருக்கும் தினசரி 135 லிட்டர் தண்ணீர் தேவைப்படுகிறது. இது குடிநீர், சமையல், குளிப்பதற்கு, துணி மற்றும் பாத்திரம் சுத்தப்படுத்துவதற்கும் தோட்டத்திற்கும் தேவைப்படும் அளவு. ஒரு இல்லத்தில் ஐந்து நபர்கள் இருந்தால் 135X5X365 அதாவது 246,375 லிட்டர் ஆண்டு தோறும் தேவைப்படுகிறது.

◆ ஒரு கிரவுண்டு (2400 ச.அ) வீட்டிற்கு ஆண்டு தோறும் 1200லி மழை நீர் கிடைக்கும் என்பதை வைத்து தினசரி 700 லிட்டர் நல்ல தண்ணீர் கிடைக்க வாய்ப்பிருக்கிறது. அப்படிக் கணக்கிட்டால் ஆண்டிற்கு 255,500 லிட்டர் தண்ணீர் கிடைக்கும். ஆனால் ஐந்து நபர்கள் கொண்ட ஒரு குடும்பத்திற்கு ஆண்டிற்கு இதைவிடக் குறைவான தண்ணீரே தேவைப்படுகிறது! மழைத் தண்ணீரின் சேகரிப்பு ஒரு குடும்பத்தின் முழு தேவையையும் பூர்த்தி செய்துவிடும்.

◆ சென்னையில் ஒரு டாங்கர் 12,000 லிட்டர் தண்ணீர் எடுத்துச் செல்லக்கூடிய கொள்ளளவு உள்ளது. இதற்கான செலவு ரூ 700லிருந்து ரூ 1000 வரையில் ஆகும். ஐந்தாண்டு களுக்குப் பிறகு இதன் மொத்த விலை எத்தனை ஆகும்? மேற்கூறிய அளவிற்குத் தேவையான தண்ணீரை டாங்கர் மூலமாக வாங்கினால் கிட்டத்தட்ட இருபதாயிரத்திற்கு மேல் ஆகும். இதுவே ஐந்தாண்டுகளுக்குப் பிறகு ரூ. 30,000 ஆகிவிடக்கூடும்!

◆ நிலத்தடி நீரின் அளவை அதிகமாக்குவதற்குத் துளையுள்ள கசிவு நீர்க்குழிகள் செய்வதற்கு ரூ 1500 ஆகும். மொட்டை மாடியிலிருந்து குழாய்களின் மூலம் கீழ்நிலை நீர்த்தொட்டிக்குக் கொண்டு செல்வதற்கு ரூ 5000 ஆகும். இந்த சம்ப் வசதி இல்லாவிட்டால் 12,000 லிட்டர் கொள்ளளவு உள்ள ஒரு சம்ப் கட்டுவதற்கு ரூ. 50,000 ஆகும்.

◆ மழை நீர் அறுவடை முறையை ஏற்படுத்தினால் ஒன்று முதல் மூன்று ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு இலவசமாக, நல்ல தண்ணீர் கிடைக்கும். இது இலவசமாக மட்டுமல்லாமல், நிரந்தரமாகவும் இருக்கும்! மழைநீர் சேகரிப்பு முறையில் அவ்வப்போது பராமரிப்புத் தேவை என்றாலும் அதிகம் செலவாகாது.

◆ உங்கள் டாய்லெட் டாங்கில் ஒரு பிளாஸ்டிக் பாட்டிலில் ஒரு லிட்டர் தண்ணீரை நிரப்பி, அழுத்தமாக மூடி, உள்ளே போட்டு விடுங்கள். டாய்லெட்டில் தண்ணீர் விரயம் குறையும்!

நன்றி : ரோட்டரி சங்கம்



மொட்டை மாடியிலிருந்து பூமிக்குள்...

நீர் அரசாங்கத்தால் சுத்தப்படுத்தப்பட்டு நகர மக்களுக்கு விநியோகிக்கப்படுகிறது. திறந்தவெளிகளில் விழும் மழை நீர் நிலத்தடி நீராக மாறி கிணறுகள் மற்றும் ஆழ்துளை கிணறுகள் மூலம் கிடைக்கிறது.

மழைநீர் சேகரித்தல் என்றால் என்ன?

எளிமையாகச் சொல்லப் போனால் வருடத்தில் சில நாட்கள் பெய்யும் மழை நீரை வீணாக்காமல், பூமிக்கடியில் சேகரித்து அதனை உபயோகிப்பதே மழைநீர் சேகரித்தல் ஆகும்.

மழை நீர் சேமிப்பின் அவசியம் என்ன?

மழைநீர் சேகரிப்பது விஞ்ஞானம் சம்பந்தப்பட்ட ஏதோ ஒரு சிக்கலான உத்தி என்று எவரும் பயப்பட வேண்டாம். இதைப் பற்றியெல்லாம் தெரிந்து கொண்டு நான் ஏன் மெனக்கெட வேண்டும்? என்றும் சிலர் கேட்கக்கூடும். ஆனால் மழைநீர் சேமிப்பைப் பற்றி முழுவதுமாக புரியும் போது "இத்தனை இலகுவான காரியமா? இதை ஏன் முதலிலேயே யாரும் எங்களுக்குச் சொல்லவே இல்லை?" என்று கேட்பீர்கள்.

நிலத்தடி நீர் வளத்தை அதிகப்படுத்தவும், நிலத்தடி நீர் மட்டம் குறைவதைத் தடுக்கவும், நீரின் தரத்தை உயர்த்தவும், கடலோரப் பகுதிகளில் கடல் நீர் உட்புகுந்து விடுவதைத் தடுப்பதற்கும் மழைநீர் சேகரித்தல் மிகவும் அவசியம்.

மழை நீரை, மழை பெய்யும் காலங்களில், பெய்யும் இடங்களிலேயே சேமிப்பதுதான் சிறந்ததாகும். மழை நீரை திறந்;தவெளிகளிலோ (ஏரி, குளம், குட்டைகள்) -அல்லது நிலத்தடியிலோ சேமிக்கலாம். சென்னை போன்ற பெருநகரங்களில் திறந்தவெளிகள் குறைந்து கொண்டு வருவதால் இங்கெல்லாம் மழை நீரை நிலத்தடி நீராக மட்டுமே சேமிக்க முடியும்.

மழைக் காலம் ஒவ்வொரு வருடமும் இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்களுக்குத்தான் நீடிக்கும். அப்போது பெய்யும் மழை நீரை சேமித்தால்தான் நமக்கு மீதமுள்ள ஒன்பது மாதங்களுக்கும் தட்டுப்பாடில்லாமல் குடிநீர் கிடைக்கும். உதாரணமாக, ஒரு வருடத்தில் சென்னையில் சராசரியாக 1200

மழை சேகரிப்பு முறைகள்

மொட்டை மாடியில் விழும் மழை நீரைத் திறந்தவெளிக் கிணறுகள் மற்றும் குழாய்க் கிணறுகள் மூலம் சேகரிக்கலாம். இத்துடன் திறந்தவெளிப்பகுதிகளில் விழும் மழைநீரையும் சேர்த்து கீழ்க்கண்ட எளிய, சிக்கனமான முறைகள் மூலம் சேகரிக்கலாம்.

- *கசிவு நீர்க்குழிகள் முறை (சிறிய தனி வீடுகள்)*
- *கசிவு நீர்ப் படுகைகள் முறை (பெரிய அடுக்குமாடிக் குடியிருப்புகள்)*
- *நீரூட்டல் கிணறுகள் முறை (பெரிய கட்டிடங்கள், தொழிற்கூடங்கள்)*

மேற்கூறிய முறைகளை கட்டிடம்/வீடுகள் இவற்றின் பரப்பளவு மற்றும் நிலப்பகுதியின் அமைப்பு இவற்றிற்கேற்றபடி தனியாகவும், ஒருங்கிணைந்தும் தேவைக்கேற்ப அமைக்கலாம்.

- *இயற்கையான முறையில் மழைநீர் பூமியில் ஊடுருவ வீடு/கட்டிடத்தைச் சுற்றி சிமெண்ட் தளங்கள் அமைப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.*
- *திறந்தவெளிக் கிணறு மூலம் மழைநீரைச் சேகரித்தல்*
- *மொட்டை மாடியில் விழும் நீரை குழாய்கள் மற்றும் வடிகட்டும் குழிகள் மூலம் பிறகு திறந்தவெளிக் கிணற்றில் விட வேண்டும். வடிகட்டும் தொட்டி/குழி குறைந்தபட்சம் 2"x2"x2" என்ற அளவில் கட்டப்பட்டு உடைந்த செங்கல் மற்றும் மணலால் நிரப்பப்பட வேண்டும். மொத்தச் செலவு ரூ. 1350/- (தொட்டி மட்டும்)*

குழாய்க் கிணறு மூலம் மழைநீரைச் சேகரித்தல் :

மொட்டை மாடியில் விழும் மழைநீரை குழாய்கள் மற்றும் வடிகட்டும் குழிகள் மூலம் குழாய்க் கிணற்றில் விட வேண்டும்.

மில்லி மீட்டர் மழை பெய்கிறது. இந்த மொத்த மழையும் வருடத்தில் 300 மணி நேரங்களில் பெய்து விடுகிறது. இந்த மழை நீரை நாம் கவனமாகச் சேமிக்காவிட்டால் இது கடலில் சென்று கலந்து நமக்கு உபயோகம் இல்லாமல் போய் விடுகிறது.

ஒரு வருடத்திற்கு சராசரியாக பெய்யும் 1200 மி.மீ மழையை முழுமையாக நாம் சேமிக்க வழிவகுத்தால், அது ஒரு கிரவுண்ட் பரப்பில் (60 அடிக்கு 40 அடியுள்ள நிலத்தில்) ஒரு வருடந்தோறும் ஒவ்வொரு நாளும் 700 லிட்டர் நல்ல நீரைக் கொடுக்கவல்லது. இது ஐந்து நபர்கள் கொண்ட ஒரு குடும்பத்திற்குப் போதுமானது. மேலும் நிலத்தடி நீர் குடிப்பதற்குத் தகுந்ததாக இல்லாமல் இருந்தாலும் மழைநீர் சேமிப்பினால் ஒரு சில வருடங்களில் நீரின் தன்மை மாறி அது குடிப்பதற்கு உகந்ததாக மாற வாய்ப்புள்ளது.

வராததால் தண்ணீர்ப் பிரச்னை ஏற்படுவதில்லை. வருடம் பூராவும் பெய்யும் மழையில் 95 சதவிகிதம் மழைநீர் நிலத்தடிக்குச் செல்ல வழியில்லாததால் ஒழுகி, கடைசியில் வங்காள விரிகுடாவில் போய்ச் சேர்ந்து விடுகிறது. மற்றும் நகரத்தின் சாக்கடை மற்றும் சாலைகளில் தேங்கி நிற்கிறது. இதனால்தான் தண்ணீர் தட்டுப்பாடு!

மழை நீரை சேகரிப்பதற்குப் பல முறைகள் உள்ளன. நம் வீடுகளிலும் அடுக்குமாடிக் கட்டிடங்களிலும் மழை நீர் இரண்டு இடங்களில்தான் பெய்கிறது.

முதலாவது, டெரஸ் எனப்படும் மொட்டை மாடி மற்றும் வீட்டைச் சுற்றியுள்ள பகுதி.

மேல் மாடியில் விழும் மழை நீர் சில குழாய்கள் மூலம் தோட்டப் பகுதிக்குக் கொண்டு வரப்படுகிறது. ஒரு சில அடுக்கு

கழிவு நீர்க்குழிகள் முறையில் :

வீட்டைச் சுற்றியுள்ள திறந்தவெளிப் பகுதியில் தக்க இடைவெளியில் அமைக்க வேண்டும். ஒரு குழிக்கு ஆகும் செலவு ரூ. 650/-

துளையுள்ள கசிவு நீர்க்குழி :

களிமண் பாங்கான பகுதியில் குழியின் அடியில் குழாய்க் கிணறு ஒன்று அமைக்கப்பட வேண்டும். செலவு ரூ. 1,250/- (குழி+குழாய்க் கிணறு)

துளையுள்ள கசிவு நீர்ப் படுகைகள் :

செலவு ரூ. 900/- (1 மீட்டர் நீளத்திற்கு)

கசிவுநீர்ப் படுகை முறை

செலவு ரூ. 650/- (ஒரு மீட்டர் நீளத்திற்கு)

மேலும் விவரத்திற்கு சென்னைப் பெருநகர் குடிநீர் வழங்கல் மற்றும் கழிவுநீரகற்று வாரியம்.

முதுநிலை நிலநீர் புவியியலாளர் (மழை நீர் சேகரிப்பு பிரிவு)

நெ. 1 நீரேற்று நிலைய சாலை,
சிந்தாதிரிப்பேட்டை, சென்னை – 600 002.

தொ. எண் - 852 4388, 8534444, 8535 257
இணைப்பு 295
இணைய முகவரி : www.chennaimetrowater.com

மழைநீர் சேகரிப்பைப் பற்றி அறிய இவர்களையும் அணுகலாம்.

1. திரு. ஜே. சரவணன்,
நெட்வொர்க் அசோசியேட், தேஷனல் வாட்டர் ஹார்வெஸ்டர்ஸ் நெட்வொர்க், தமிழ்நாடு பிரிவு, 162பி, க்ரீம்ஸ் தெரு, ஆயிரம் விளக்கு, சென்னை – 600 006. போன் : 829 0038
மின் அஞ்சல் : sara2551970@yahoo.com

2. திரு. பெஞ்சமின் செரியன்
உறுப்பினர், ரோட்டரி கிளப்,
ராஜ் வில்லா, 44, மலோனி தெரு,
சென்னை – 600 017
தொ. எண் : 434 1079, 434 2136
Fax : 91-44-4346736 email : rajimpex@eth.net.

நமக்கெல்லாம் தெரியாத ஒரு விஷயம் என்னவென்றால் சென்னையில் ஆண்டுதோறும் சராசரியாக 51'' மழை பெய்கிறது. இந்த ஆண்டு அதிக மழை வரக்கூடும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. சென்னையில் மழை



• மழைநீர் சேமிப்பு தொட்டியில்...

மாடிக் குடியிருப்புகளில் இந்த மழை நீர் சாக்கடைகளில் விடப்படுகிறது. இதனால் நமக்கு மழை நீரின் பலன் முற்றிலும் கிடைக்காமல் போய் விடுகிறது.

மேலும் பல குடியிருப்புகளில் இந்த மழை நீர்

• கங்காதீஸ்வரர் கோயில் குளம் தற்போது.



பூமிக்குள் செல்ல வாய்ப்பில்லாமல் வீட்டைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளை சிமெண்ட்டால் மூடி விடுவதால், தெருவிற்கு ஓடி அங்கே தேங்கி நின்று எல்லோருக்கும் கஷ்டத்தைக் கொடுக்கிறது.

தனி வீடுகளிலும் அடுக்கு மாடிக் குடியிருப்புகளிலும் கிணறுகள் இருந்தால் மொட்டை மாடிக் குழாய்களை இணைத்து அதில் விழும் மழை நீரை கிணற்றுக்குள் செலுத்தி விடலாம்.

கிணறு இல்லாத வீடுகளில் வசிப்பவர்கள் அல்லது மேல் மாடியில் விழும் மழை நீரை கிணற்றில் செலுத்த விரும்பாதவர்கள், அந்த நீரை ஆழ்துளைகளில் செலுத்தி நிலத்தடி நீரைப் பெருக்க வழிசெய்யலாம்.

ஆழ்துளைகள் என்பது மழை நீரை பூமிக்குள் செலுத்துவதற்காக நாம் ஏற்படுத்துபவை. இந்த ஆழ்துளைகளின் விட்டம் 1 அடியிலிருந்து 4 அல்லது 5 அடி வரை இருக்கும். இவற்றின் ஆழம் மண் வாகைப் பொறுத்து 5 அடியிலிருந்து 30 அடி வரை இருக்கும்.

வீட்டைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் எங்கெல்லாம் மழை நீர் தேங்குகிறதோ அங்கு 3 மீ. முதல் 6 மீ ஆழமும் 30 செ.மீ. விட்டமும் உள்ள ஆழ்துளைகளை ஏற்படுத்தி அதை உடைந்த செங்கற்களினால் நிரப்ப வேண்டும்.

தெருவிற்கு ஓடி விடக்கூடிய மழை நீரை நுழைவாயில் அருகில் ஒரு வாய்க்கால் கட்டி அதில் அந்த நீரை விழச் செய்து அதிலிருந்து இந்த ஆழ்துளைக்குக் குழாய் மூலம் எடுத்துச் சென்று நிலத்தடியில் சேமிக்க வழிவகுக்கலாம்.

சிலர், 'நான் மட்டும் இதைச் செய்வதால் எனக்கு என்ன லாபம்?' அடுத்த வீட்டுக்காரர்

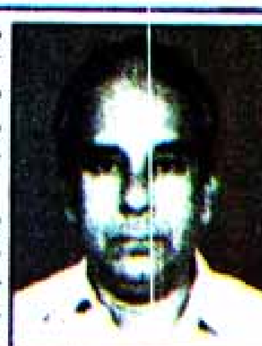
மழையைப் பிடித்த வெற்றியாளர்கள்!

மழைநீர் சேகரிப்பு முறையைக் கையாண்டு வெற்றி கண்டவர்களை அணுகிக் கேட்டபோது –

திரு. சேகர் ராகவன் :

செயற்திட்ட ஆராய்ச்சி மையத்தில் பணிபுரிபவர். இவர் கடந்த முப்பது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக பெசன்ட் நகரில் வசித்து வருபவர்.

''ஆரம்பத்தில் தண்ணீரின் அளவு எங்கள் பகுதியில் அதிகமாகவே இருந்தது. தரமும் மிக நன்றாக இருந்தது. ஃப்ளாட்டுகள் கிளம்பிய பிறகு நிலத்தடி நீரின் அளவு குறைந்ததால் தண்ணீரின் அளவும் தரமும் குறைந்து விட்டது.



• சேகர் ராகவன்

கடந்த ஏழாண்டுகளாக நான் வீடு வீடாக போய் பிரசாரம் செய்து விட்டு வருகிறேன். மொட்டை மாடியில் தேங்கும் மழை நீரைக் குழாய்களின் மூலம் வடிகட்டி கிணற்றுக்குள் எடுத்துச் சென்று விட்டால் நிலத்தடி நீரின் அளவு அதிகமாகும். இதற்கான பலனை உடனே பார்க்க முடியாவிட்டாலும் நிலத்தடி நீர்வளம் பெருகுகிறது.

இது ஒரு வங்கியைப் போலத்தானே? வங்கியில் பணம் போட்டால்தானே பிறகு எடுக்க முடியும்? அதை விட்டு விட்டு ஒன்றுமே போடாமல் எடுத்துக் கொண்டே இருந்தால் எப்படி? கிட்டத்தட்ட நூறு



• கங்காதீஸ்வரர் கோயில் குளம் முன்பு...

களும் பயனடைவார்களே?' என்று கேட்பதும் உண்டு. இதனால்தான் எங்கள் ஸ்தாபனம் சமூகக் கூட்டு முயற்சியை ஆதரிக்கிறது. இதனால் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் பயனடைவார்கள்'' என்கிறார் டாக்டர் வைத்தியநாதன்.

''மழைநீர் அறுவடைக்கு அதிகம் செலவாகாது. மிகவும் சிம்பிளாக செய்யும் முறை இது. எங்களது ஃப்ளாட்டில் 12000 வரையில் செலவு செய்தோம். ஒரு குடியிருப்பில் பல குடும்பங்கள் இருப்பதால் ஒவ்வொரு குடும்பமும் இந்தச் செலவைப் பகிர்ந்து கொண்டால் என்ன பெரிய செலவாகப் போகிறது? அதற்குப் பலனாக நினைத்த நேரத்திற்கு நமக்குத் தேவையான அளவு, தரமான தண்ணீர் கிடைக்குமே? இதைத்தான் நாங்கள் மக்களுக்கு வலியுறுத்த முயற்சி செய்து வருகிறோம்,'' என்கிறார் இவர்.

''சில இடங்களில் மண்ணின் தரத்தைப் பொறுத்து அதற்குத் தோதான நீர்க்குழிகள் போட வேண்டியிருக்கும். இதற்குத் தகுந்த ஆலோசனையுடன் சரியான முறையைத் தேர்ந்தெடுப்பது மிக அவசியம்,'' என்கிறார் டாக்டர் வைத்தியநாதன்.

''தண்ணீரை சேமிப்பதில் இல்லத்தரசிகளின் பொறுப்பு மிக அதிகம். ஒரு சராசரியான இல்லத்தை எடுத்துக் கொண்டால் குடிப்பதற்கும் சமையலுக்கும் 15% தண்ணீர் தான் செலவாகிறது. டாய்லட்டில் ஃப்ளஷ்ஷிற்கு 30%, குளிப்பதற்கு, துணி துவைக்க, பாத்திரம் துலக்க என்று 55% தண்ணீர் செலவாகிறது.

ஃப்ளஷ்ஷில் பத்து லிட்டர் சிஸ்டர்ன் வைப்பதை விட ஐந்து லிட்டர் அளவுள்ளது

காம்ப்ளெக்ஸுகளில் மழைநீர் சேகரிப்பு ஆரம்பிப்பதற்குக் காரணமாக இருந்திருக்கிறேன்.

கடலின் உப்பு நீர் உட்புகுந்து விடாமலிருக்க மழைநீர் சேகரிப்பு மிக அவசியம். இதைச் சிறிய அளவில் எல்லோருமே செய்யலாம். தலைக்கு மேல் விழும் இலவசமான நீரைக் கோட்டை விட்டு விட்டு அந்நிய இடங்களிலிருந்து ஆயிரக்கணக்கில் பணம் செலவழித்து, குழாய்கள் போட்டு தண்ணீர் கொண்டு வருவதில் என்ன பிரயோஜனம்?

• மங்களம்



மழைநீர் சேகரிப்பில் எல்லாமே நன்மைதான். பக்கவிளைவுகள் எதுவும் கிடையாது. இந்தத் திட்டத்தை அமுல்படுத்த ஆரம்பிக்கும் முன், நமக்கு ஏற்ற உத்தியை ஜாக்கிரதையாக தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். கழிவுநீர் இத்துடன் கலந்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.''

திருமதி மங்களம் பாலசுப்ரமணியன் :

இவர் 'டானிடா'வில் ஆலோசகராக இருக்கிறார். அதைத் தவிர தமிழ்நாட்டு பெண்களுக்கான வேளாண்மை மையத்தின் முக்கிய ஆலோசகர் மற்றும் எக்ஸ்னோரா இன்டர்நேஷனலின் பொதுச் செயலாளரும் ஆவார். பம்மல் சங்கரா மகளிர் மன்றம் மற்றும் எக்ஸ்னோரா இன்னோவேட்டர்ஸ் கிளப் இவற்றின் பம்மலின் பொது செயலாளரும் கூட.

''பம்மலில் தோல் பதனிடும் தொழிற்சாலைகள் அதிகம். அதனால் நிலத்தடி நீர் அதிகம் சேதம் அடைகிறது. மழைநீர் சேகரிப்பு நம் தண்ணீர் பிரச்னைக்குத் தீர்வு காண ஒரு சிறந்த முறை. கடந்த ஒன்றரை ஆண்டுகளாக சனி, ஞாயிறு தோறும் இது விஷயமாக ஆலோசனை கூட்டம் நடத்துகிறோம். நேஷனல் வாட்டர் ஹார்வெஸ்ட்டர்ஸ் நெட்வொர்க்கின் திரு சரவணனை

வைத்தால் போதுமானது. பல் துலக்கும் போதோ அல்லது தண்ணீர் இல்லாத போதோ நாம் குழாயைத் திறந்தே வைக்கிறோம். இதனால் தண்ணீர் நஷ்டமாகிறது.

சமையல் மற்றும் துணி, பாத்திரங்கள் கழுவும் நீரை வீட்டிலேயே சுத்தப்படுத்தி டாய்லட்டில் உபயோகப்படுத்தினால் தண்ணீரைச் செலவழிப்பது கணிசமாகக் குறையும். பெண்கள் கட்டாயம் இதைப் பற்றியெல்லாம் யோசிக்க வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்கிறேன்."



விருபாக்ஷீஸ்வரர் கோயில் குளம் முன்பு...

"மழைநீர் சேகரிப்பின் வெற்றி பெண்களின் கைகளில்தான் இருக்கிறது. இந்த முயற்சியின் வெற்றிக்கு சமூகக் கூட்டுறவும் மிகவும் முக்கியம். அதே மாதிரி நகரத்தில் உள்ள பொது இடங்களிலும் அதிக திறந்தவெளியுள்ள நிறுவனங்கள், கல்லூரிகள், பள்ளிக்கூடங்கள் போன்றவையும் மழைநீர் சேகரிப்பில் அக்கறை எடுத்துக் கொண்டால் சேரிகளில் வாழும் ஏழை மக்களுக்கும், அவர்களது குடியிருப்புகளில் இதைச் செய்ய முடியாதபட்சத்தில், நிலத்தடி நீர் உயர்வதால், அவர்களும் பயன் அடைவார்கள்," என்று கூறுகிறார் டாக்டர் வைத்தியநாதன்.

ரோட்டரி சங்கம் சில ஆண்டுகளாக நிலத்தடி நீரை அதிகரிக்க வேறுவிதமாக செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றது. அதன் தலைவராக இருந்த திரு பெஞ்சமின் செரியன் அவர்களது முயற்சிகளைப் பற்றி விபாவாரியாகக் கூறுகிறார், "எங்களது சங்கம் இந்தியாவிலேயே 1929ல் இரண்டாவது சங்கமாக ஆரம்பிக்கப்பட்டது. கடந்த பத்தாண்டுகளாகவே நாங்கள் கோயில் குளங்களில்

யும் திரு ஜெயகுமாரையும் கூப்பிட்டு ஆலோசனைகள் கேட்கிறோம்.,

ஒவ்வொருத்தர் தேவைக்கேற்ப ஐந்து விதமான திட்டங்கள் உள்ளன. ரூ. 500, ரூ 1500, ரூ 2000, ரூ 25000 என்று ரூ 8500 வரையில்தான் செலவாகும். ரூ 500 செலவாகும் முறை எளிமையானது. மொட்டை மாடியில் விழும் மழைநீர் போகும் வழியின் வாயிலில் வடிக்கட்டு வதற்காக வேஷ்டியைக் கிழித்து கட்டிவிட வேண்டும். இந்தத் தண்ணீர் ஒரு தடுப்பில் விழுந்து பிறகு கிணற்றுக்குள் விழ வேண்டும். அவ்வளவுதான். இதை எல்லோரையும் கூப்பிட்டுக் காண்பித்தேன். இன்று பலர் இந்த முறையைப் பின்பற்ற ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.

மழைநீர் சேகரிப்பை ஆரம்பித்த பிறகு தண்ணீர் மிருதுவாக மாறிவிட்டது.

மேலும் எல்லோருக்கும் நான் சொல்லும் அறிவுரை, 'சுயநலத்திலும் பொது நலம்' என்பதுதான். அடுத்தவருக்கு உங்கள் தண்ணீர் போய் விடுமே என்று கவலைப்படுவதை விட அடுத்தவரும் இந்த முறையைப் பின்பற்ற கட்டாயப் படுத்துங்கள். இதே மாதிரி பள்ளிகள், ஆஸ்பத்திரிகள், நிறுவனங்கள் எல்லோருமே செய்தால் எல்லோருக்குமே நன்மை."

திருமதி அருணா சந்திரசேகர் :

"சமூக விழிப்புணர்வு உள்ளவள் என்கிற அந்தஸ்தில் மழைநீர் சேமிப்பு முறையில் அக்கறை எடுத்துக் கொள்ள ஆரம்பித்தேன். மூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன்பு அடையார் டைம்ஸ் பத்திரிகையில் இந்த முறையின் நன்மைகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்ட போது நம் தண்ணீர் பிரச்னைக்கு இதுவும் ஒரு சிறந்த வழி என்று புரிந்து கொண்டேன்.



பிறகு மெட்ரோ

• விருபாக்ஷீஸ்வரர் கோயில் குளம் தற்பொழுது



தூர்வாரி மழை நீர் அறுவடை செய்து கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் வருத்தத்திற்குரிய விஷயம் என்னவென்றால் குளங்களை புதுப்பித்த பிறகு கோயில் நிர்வாகங்களோ பொது மக்களோ இவற்றைப் பராமரிப்பு செய்வதில்லை.

1997-98ல் சாந்தோமின் அருகேயுள்ள விருபாக்ஷீஸ்வரர் கோயிலின் குளத்தைப் புதுப்பிக்க ஆரம்பித்தோம். அக்கம் பக்கம் உள்ள வீடுகளில் கிணற்றில் தண்ணீர் மிகவும் ஆழத்திற்குச் சென்றதால் உப்புத் தண்ணீர் வர ஆரம்பிக்க, பெரும் கஷ்டத்தில் இருந்தார்கள். இந்தக் குளம் புதுப்பிக்கப்பட்டு அடுத்த மழை வந்த பிறகு தண்ணீரின் அளவும் தரமும் உயர்ந்திருப்பதாகக் கூறுகிறார்கள். முப்பது ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அவர்கள் படு சந்தோஷமாக தெப்பத் திருவிழா கொண்டாடினார்கள்.

இதே மாதிரி பல குளங்களைத் தூர் வாரி அதில் வளர்ந்திருக்கும் காட்டுச் செடி கொடிகளை எடுத்து 8 – 10 அடி வரையில் தோண்டி களிமண்ணை எடுத்து விட்டு மணல் வரும் வரையில் தோண்டுவோம். மேலேயுள்ள களிமண்ணின் ஊடே தண்ணீர் செல்லாது. அதனால்தான் பூமியில் மணல் மட்டம் வரும் வரையில் தோண்டுகிறோம். மழை பெய்யும் போது மணலின் வழியாகத் தண்ணீர் புகுந்து நிலத்தடி நீரின் அளவும் தரமும் உயர்கிறது. நம் முன்னோர்கள் கோயில்களில் குளங்கள் கட்டியதற்குக் காரணமே சுற்றியுள்ள பொது மக்களின் கிணறுகள் நிரம்பி வழிய வேண்டும் என்பதற்காகத்தான். அதைப் புரிந்து கொள்ளாமல் குளங்களை வற்றவிட்டு அவற்றை டாய்லெட்டாகவும் வேறு பல விஷயங்களுக்காகவும் மக்கள் உபயோகிப்பது எத்தனை வருத்தத்திற்கு உரிய விஷயம்?

சென்னையில் 36 கோயில் குளங்கள் உள்ளன. தமிழ்நாட்டு அரசாங்கம் இவற்றைப் புதுப்பிக்கும் உரிமையை ரோட்டரி சங்கத்திற்கு அளித்திருக்கிறது. ஆனால் இதற்காக எங்களுக்குப் பண உதவி எதுவும் செய்யவில்லை. எங்களது சொந்த நிதியையும், தனியார் நிறுவனங்கள் மற்றும் பன்னாட்டு ஸ்தாபனங்களின் நிதி உதவியுடனும் இந்தக் காரியத்தைச் செய்து வருகிறோம்.

நாங்கள் எத்தனை வேண்டுமானாலும் பணம், நேரம், உழைப்பு, இவற்றை செலவழிக்கத் தயாராக இருக்கிறோம். ஆனால் அந்தந்த பகுதியில் உள்ள கோயில் குளங்களைப் பராமரிப்பது பொது மக்களின் கையில்தான் இருக்கிறது. இனியாவது மக்களும் கோயில் நிர்வாகங்களும் இதை உணர்ந்து எங்களுக்கு ஒத்துழைத்தார்கள் என்றால் கோயில் குளங்களைப் புதுப்பிப்பது மூலமும் தண்ணீர் பிரச்னைக்கு நாம் தீர்வு காணலாம். மேலும் சாலைகளில் தேங்கும் தண்ணீரையும் கோயில் குளங்களுக்குத் திருப்ப நமது கார்ப்பரேஷன் உதவி செய்தால் நிலத்தடி நீரின் அளவு மேலும் உயர்ந்து விடும்.

அமெரிக்காவில் வசிக்கும் திரு ராமகிருஷ்

வாட்டரில் பணிபுரிந்த திரு ராமகிருஷ்ணனை சந்தித்து விவரங்களைத் தெரிந்து கொண்டேன். வால்மீகி நகரில் ஒரு கூட்டத்தை ஏற்பாடு செய்து அங்குள்ளவர்கள் அனைவருக்கும் அழைப்பு விடுத்து திரு கே. ஆர். கோபிநாத்தை விட்டு மழை நீர் சேகரிப்பு முறையை விளக்க வேண்டினேன்.

பல அப்பார்ட்மெண்ட்டுகளில் மழை நீரை சாக்கடையில் விட்டு விடுகிறார்கள். இதனால் அடைப்பு ஏற்படுவதோடு தண்ணீரும் வேஸ்ட் ஆகி விடுகிறது. இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் எங்கள் அப்பார்ட்மெண்ட்டின் திறந்த கிணறு முற்றிலுமாக வற்றிப் போயிருந்தது. மழைநீர் சேமிப்பை நாங்கள் ஆரம்பித்த பிறகு அந்தக் கிணற்றில் தண்ணீர் வந்ததை தானே என் கண்ணால் பார்த்தேன். இப்போது அதிலும் போர்வெல்லிலும் அதிகமாக தண்ணீர் வருகிறது. இந்த முறை நன்றாக மழை பெய்தால் எங்கள் அப்பார்ட்மெண்ட்டின் கிணறுகள் வளம் பெறும் என்கிற நம்பிக்கை இருக்கிறது.''

தன் பெயரை வெளியிட வேண்டாம் எனக் கேட்டுக் கொண்டு அரசாங்க உயர்பதவி வகிக்கும் ஒருவர் கூறியது –

பொது மக்கள் மழை நீர் சேகரிப்பு முறையை சரியான முறையில் ஏற்றுப் பயனடைய வேண்டும் என்பதில் நமது அரசாங்கம் தீவிரமாக இருக்கிறது.

இதற்கு வேண்டிய சட்டரீதியான நடவடிக்கை மற்றும் அமுலாக்கும் முயற்சியைத் தவிர கண்காட்சிகள் மற்றும் செமினார்களை ஏற்பாடு செய்தல் ஊடகங்கள், நிறுவனங்கள் போன்றவற்றின் பங்கேற்பை வேண்டுதல் போன்ற சர்வ செயல்பாடுகளும் விறுவிறுப்பாக நடக்கின்றன.

அரசாங்கம் தண்ணீர் பிரச்னையை மக்களிடம் விட்டு விட்டது என்று பெரும் தப்பர்த்தம் செய்து கொள்ளக் கூடாது.

மழைநீர் சேமிப்பினால் நாட்டிற்குப் பல நன்மைகள் ஏற்படும். அதனால் நாடு செழித்து வளம்பெறும் என்பதுதான் அரசாங்கத்தின் கண்ணோட்டம். இதனால் தண்ணீர்ப் பிரச்னை குறைவதோடு மழைநீர் ஓடுவதால் ஏற்படும் சுற்றுப்புறச் சீர்கேடு குறையவும் சாலைகள் சுத்தமாகவும் வாய்ப்புகள் இருக்கிறது. மேலும் குடும்பத்தில் அன்றாடம் தண்ணீர்ப் பிரச்னையினால் ஏற்படும் இறுக்கமும் குறைகிறது.

மழைநீர் சேகரிப்பினால் இப்படிப் பல நன்மைகள் இருப்பதால் பொது மக்கள் ஒற்றுமையுடன் இதை உடனே ஏற்றுக் கொள்வது மிக அவசியம். மழைநீர் சேகரிப்பு வெற்றிகரமாக நடந்தேற எண்ணற்ற பொது மக்களின் பங்கேற்பு மிக அவசியம். மழை நீர் சேகரிப்பின் பயனை நாம் எல்லோரும் அடைய வேண்டுமென்றால் பொது மக்களின் கூட்டு முயற்சி முக்கியம். மக்கள் இதைப் புரிந்து கொண்டு அக்கறையுடன் மழைநீர் சேகரிப்பு முறையை ஏற்பார்கள் என்று அரசு நம்புகிறது.

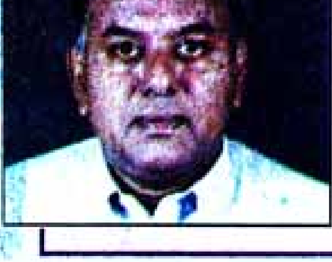
ணன் என்பவர் ஆகாஷ் கங்கா என்ற ஒரு குழுவை சமீபத்தில் ஆரம்பித்து இருக்கிறார். மழை நீர் சேமிப்பைப் பற்றிய விவரங்களை அச்சடித்து எங்கள் கிளைகளின் மூலம் பொது மக்களுக்கு இலவசமாக விநியோகிக்கத் திட்டம் போட்டிருக்கிறோம். மேலும் கல்லூரிகள் மற்றும் பள்ளிகளின் மூலமும் இந்த முறையைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறோம்.

அதிக செலவில்லாமல், எளிமையான சில உத்திகளின் மூலம் தண்ணீர் பிரச்னைக்கு நாம் தீர்வு காண முடியும் என்பதை மக்கள் புரிந்து கொள்ளாவிட்டால் கூடிய சீக்கிரத்தில் அரிசி விலையை விட தண்ணீரின் விலை ஏறிவிடும்!"

பேட்டி, தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**

நன்றி : **ரோட்டரி க்ளப் ஆப் மதராஸ்**
நேஷனல் வாட்டர் ஹார்வெஸ்ட்டர்ஸ் நெட்வொர்க்
சென்னைப் பெருநகர் குடிநீர் வழங்கல் மற்றும் கழிவுநீரகற்று வாரியம்.

மழை நீர் சேகரிப்பின் நன்மையை உணர்ந்து பல பிரபலமான கட்டிட நிர்மாண நிறுவனங்கள் அவர்களது திட்டத்தில் அமல்படுத்த ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். இதில் முன்னணியில் இருப்பது அலாக்ரிட்டி நிறுவனம்தான். சமீப காலமாக இவர்கள் மேற்கொண்டுள்ள அனைத்து ப்ராஜெக்ட்டுகளிலும் இந்த வசதியுள்ளது. இதையும் தவிர தண்ணீரை சுத்திகரித்து மறுபடியும் உபயோகத்திற்குக் கொண்டு வரும் ஏற்பாடுகளையும் இவர்கள் அறிமுகப்படுத்த ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள்.



மழைநீர் சேகரிப்பைப் பற்றி இவர்களும் இலவசமாக மக்களுக்கு சிறு புத்தகங்களை விநியோகம் செய்கிறார்கள்.



சமையல் சந்தேகங்கள்!

பதில்கள்: **எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்**

ஆர். ஜெயஸ்ரீ, திருச்சி.

கைமுறுக்கு செய்வதற்கு எந்த அரிசி ஏற்றது? முறுக்கு செய்தால் பொரிக்கும் போது சிவந்து விடுகிறது. கடினமாகவும் ஆகி விடுகின்றன. அரிசி செலக்ட் செய்வதிலிருந்து செய்முறைப் படிகளை விளக்கிக் கூறினால் நன்றாக இருக்கும்.

பதில் : கைமுறுக்கு ருசியாக வருவதற்கு புழுங்கலரிசி உபயோகப்படுத்தினால்தான் நன்றாக வரும். இட்லிக்கு உபயோகப்படுத்தும் புழுங்கலரிசியை வாங்கவும். (சாப்பாட்டு புழுங்கலரிசி சரியாக வராது). 4 ஆழாக்கு புழுங்கலரிசிக்கு 1 ஆழாக்கு பொட்டுக்கடலை மாவும், 50 கிராம் முந்திரியும், வெண்ணெய் – 50 கிராமும் தேவை. எள் – 2 டீஸ் பூன், கரகரப்பாக பொடித்த மிளகு, சீரகம் சிறிதளவு, (விருப்பப்பட்டால் சேர்க்கவும்). ருசிக்குத் தகுந்த உப்பு தேவை.

1. புழுங்கலரிசியைக் கழுவி தண்ணீரில் குறைந்தபட்சம் 2 மணி நேரமாவது ஊறவைக்கவும்.
2. கிரைண்டரில் இதோடு ஊற வைத்த முந்திரி சேர்த்து நன்றாக அரைக்கலாம். (மிக்ஸியில் அரைத்தால் சிவந்து விடும்.)
3. அதிகம் தண்ணீர் விடாமல் சரியாக, பதமாக அரைக்கவும்.
4. கடைசியில் அதிலேயே உப்பும், வெண்ணெயும் (வெள்ளை வெண்ணெய் மட்டுமே) சேர்த்து அரைத்தெடுக்கவும்.





5. இதோடு சலித்த பொட்டுக் கடலை மாவு, எள், மிளகு, சீரகத் தூள் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

6. மாவு சரியான பதமாக இருக்க வேண்டும். (பிழியும் முறுக்குகளை விட சிறிது தளர்த்தியாக இருந்தால்தான் நன்றாக சுற்ற முடியும்).

7. கைகளில் எடுத்துத் துணியின் மேல் முறுக்குகளைச் சுற்றவும்.

8. ஒரு ஈட்டுக்குத் தேவையானதை சுற்றியதும் எண்ணெயைக் காயவைக்கவும்.

9. முறுக்குப் பொரிக்க சூரியகாந்தி எண்ணெயை விட ஓ.கே. ஆயில் எனப்படும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட கடலை எண்ணெய் உபயோகப்படுத்தினால் நன்றாக வரும். அதிக நாள் நிற்கும்.

10. எண்ணெய்ப் பதமான சூடானதும் பொரிக்கவும்.

11. பொரிவதற்குள் அடுத்த ஈட்டுக்குச் சுற்றி விட வேண்டும்.

12. நிதானமான தணலில் கரகரப்பாகும் வரை பொரிக்கவும்.

காரம் சேர்த்த முறுக்கு தேவையானால் மிளகு, சீரகத் தூள் தவிர்த்து சிகப்பு மிளகாயையும், சிறிது பெருங்காயத்தையும் சேர்த்து நன்றாக மாவுடன் அரைக்க வேண்டும்.

கவனிக்க: மாவு மிகவும் தளர்த்தியாகி விட்டால் அதிகம் பொட்டுக்கடலை மாவு சேர்க்கக் கூடாது. நன்றாக வராது. ஒரு வேளை அரைக்கும் போது தளர்ந்து விட்டால் ஒரு சுத்தமான உலர்ந்த துணியில் சுற்றி எடுத்து அதிகத் தண்ணீர் உறிஞ்சப்பட்டதும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

முறுக்கு என்ன காரணங்களால் சரியாக வராமல் போகலாம்?

1. சரியான அரிசி தேர்ந்தெடுப்பது முக்கியம்.

2. அரைக்கும் போது மைய அரைக்க வேண்டும். மத்தியில் ரவை போல வரக் கூடாது. (அப்படி வந்தால் மத்தியில் 'கடுக்'கென்று இருக்கும்)

3. சரியான காய்ச்சலில் எண்ணெய் இருக்க வேண்டும்.

4. சுற்றியதும் அதிக நேரம் அப்படியே வைத்திருந்து பொரித்தாலும், ஆட்டியதும் வெகு நேரம் கழித்துப் பொரித்தாலும், மிக்ஸியில் அரைத்தாலும் சீக்கிரம் சிவந்து விடும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

லலிதா கல்யாணசுந்தரம், சங்கராபுரம்.

'ஆம்சூர்' எனப்படும் மாங்காய்ப் பொடியை வீட்டில் தயாரிக்க முடியுமா? எவ்வளவு நாள் கெடாமல் இருக்கும்?

பதில் : மாங்காய் காலங்களில் நாம் புளிப்பு மாங்காயை உப்பில் ஊறவைத்து காயவைத்து வற்றல் போல வைத்துக் கொள்வது வழக்கம். அதைப் போல ஆனால் புளிப்பு மாங்காயைத் தோல் சீவி துருவி உப்பு, சிறிது எலுமிச்சை ஜூஸ் சேர்த்து ஊற விட வேண்டும். தண்ணீர் விட்டு வந்ததும் மாங்காயை மட்டும் பிழிந்து நல்ல வெய்யிலில் காயவைக்கவும். மறுபடியும் அந்த உப்பு நீரில் போடவும். நீர் முழுவதும் வற்றும் வரை தினமும் இதைப் போலச் செய்ய வேண்டும்.

கடைசியில் நன்றாக 'கலகல'வென்று காய்ந்ததும் பொடி செய்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். தேவைப்படும் போது புளிப்பிற்காக உபயோகப்படுத்தலாம். எலுமிச்சைச் சாறு சேர்ப்பதால் காய்ந்தபின் பொடி அதிகம் கருப்பாகாமல் இருக்கும். ஒரு வருடம் வரை கூட வைத்திருந்து உபயோகப் படுத்தலாம்.

பனீர், க்ரீம், யோகர்ட், சீஸ் இவை பாலில் இருந்து தயாராகும் பொருட்கள் என்பது தெரியும். இவற்றுக்குள் வேறுபாடு

கூடையில் பச்சைக் காய்கறிகளைப் போட்டு ஈரத் துணியால் மூடி வைத்தால் மூன்று நாட்கள் வரை வாடாமல் இருக்கும். கிழங்குகளை மூடி வைக்கக் கூடாது. காற்றாடப் பரப்பி வைக்க வேண்டும். புகையும், வெப்பமும் உள்ள சமையலறையில் இவற்றை வைக்கக் கூடாது.

— சாருமதி





வயிற்றுப் பகுதியை தளர்வடையாமல் வைத்திருக்க மிகச் சுலபமான பயிற்சி உங்கள் வயிற்றை அடிக்கடி இறுக்கி, இறுக்கி உள்வாங்கி இழுத்துக் கொள்வது.
– உஷா ஸ்ரீகுமார்

என்ன? யோகர்ட், மற்றும் சீஸ் எப்படித் தயாரிக்கிறார்கள்? கன்டென்ஸ்டு மில்க் என்று கடைகளில் விற்பது குறுகக் காய்ச்சிய பாலா?

பதில் : பாலைத் திரித்துத் தயாரிப்பதுதான் பனீர். இதையே பதப்படுத்தி செய்வதுதான் 'சீஸ்'. அதாவது பழுக்க வைப்பதைப் போன்ற ஒரு முறை.

பதப்படுத்தும் முறையினாலும், எந்தப் பாலில் இருந்து தயாரிக்கின்றனர் என்பதைப் பொருத்தும், எதைக் கொண்டு பாலைத் திரிக்கின்றனர் என்பதைப் பொருத்தும் சீஸ் பல வகையாகப் பிரிக்கப்படுகிறது.

'க்ரீம்' அதாவது 'ஃப்ரெஷ் கிரீம்' என்று கடைகளில் கிடைப்பது கடைந்த பாலேடு என்று கொள்ளலாம். அதைத் தயாரிக்க உள்ள தனியான முறைப்படி தயாரிக்கின்றனர். 'யோகர்ட்' என்பது தயிரைப் போன்றதானாலும் அதில் சீக்கிரம் புளிக்காமல் இருக்க (அதாவது PH Balance என்று கூறுவர்) அதில் லாக்டிக் ஆஸிட் போன்றவைகளைச் சேர்ப்பர். வெளிநாடுகளில் இந்த 'யோகர்ட்' பலவிதமான 'ப்ளேவர்'களில் கிடைக்கும். அப்படியே சாப்பிடலாம்.

'கன்டென்ஸ்டு மில்க்' என்பது குறுகக் காய்ச்சிய பால்தான். பாலுடன் சர்க்கரை சேர்த்துக் குறுகக் காய்ச்சித் தயாரிப்பது.

'மக்ரோனி' என்றால் என்ன?

பதில் : சேமியாவைப் போல கோதுமையில் இருந்து தயாரிக்கப்படுவது தான் 'மக்ரோனி'. இது பல வடிவங்களில் கிடைக்கிறது. இத்தாலிய மொழியில் 'பாஸ்டா' என்று கூறுவதும் இதைத்தான்.

சரியாகச் சொல்லப் போனால் நல்ல பெரிய கம்பெனிகள் தயாரிக்கும் மக்ரோனியானது – கோதுமையிலிருந்து மைதாவைப் பிரித்தெடுத்த பிறகு உள்ள ரவையிலிருந்து தயாரிப்பதே 'மக்ரோனி'. இதில் நார்ச் சத்துடன், வைட்டமின் சத்துக்களும் உள்ளதால் குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பது நல்லது. சிறிது சாப்பிட்டாலும் வயிறு நிறைந்த உணர்வைத் தருவதும் அதனால்தான்.

அரிசி உணவு சீக்கிரம் ஜீரணமாகி விடும். ஆனால் 'மக்ரோனி' போன்றவை நிதானமாக ஜீரணமாவதால் மதிய உணவிற்குக் கொண்டு சென்றால் சாயந்திரம் வரை பசிக்காமல் இருக்க உதவி செய்யும்.

எஸ். துர்க்கா, சென்னை – 4.

தானாகத் திரிந்த பாலில் 'பனீர்' செய்யலாமா? எவ்வளவு முயன்றாலும் கடைகளில் விற்பதைப் போல வீட்டில் செய்ய முடிவதில்லை. கடைகளில விற்பதைப் போல கெட்டியாக, சதுரமாக பனீர் செய்வதெப்படி?

பதில் : தானாகத் திரிந்த பாலில் வரும் பனீரானது சதுரமாக வெட்டும்படி வராது. ஆனால் அதை வேறுவிதமாக உபயோகப்படுத்தலாம். அதனுடன் பிரட் தூள் அல்லது அரிசி மாவு ஏதாவது சேர்த்து போண்டா போல அல்லது நீளவாக்கில் உருட்டிப் பொரித்து அப்படியே சாப்பிடவும் அல்லது 'கிரேவி'யில் போடவும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

வீட்டிலேயே பனீர் செய்வதற்குப் பால் நன்றாகக் காய்ந்ததும் அதில் வினிகர் அல்லது சிட்ரிக் ஆஸிட் அல்லது எலுமிச்சை ஜூஸ் சேர்த்துத் திரிக்கலாம். எதை எடுத்துக் கொண்டாலும் அதில் சிறிது தண்ணீர் கலந்து நீர்த்துக் கொள்ளவும்.

பால் கொதிக்கும் போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதில் விட்டுக் கொண்டே கலந்து விடவும். பால் நன்றாகத் திரிந்ததும் அடுப்பை அணைத்து விடவும். சரியான அளவிற்கும் அதிகமாகி விட்டால் மிகக் கெட்டியாகத் திரிந்தால் உதிர் உதிராக வந்து விடும்.

அதாவது 'whey' எனப்படும் இளம் மஞ்சள் நிற திரவம் பாலில் உள்ள புரதம், கொழுப்பில் இருந்து பிரிந்து விடும். அப்போது மெல்லிய துணியில் வடிகட்டவும். துணியை முறுக்கி சூடு குறைவதற்காகக் குழாயடியில் தண்ணீரின் கீழ் வைத்து உடனடியாக ஆற விடவும். இதனால் பனீர்

முள்ளங்கியை மிகவும் நைஸாகச் சீவி எடுத்து கோதுமை மாவோடு கலந்து தேவையான மிளகாய், உப்பு இரண்டையும் நைய அரைத்து அதனுடன் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து ஊறவைத்து சப்பாத்தி செய்தால் சுவையாக இருக்கும்.

- கயல்விழி



மிகக் கெட்டியாக இறுகுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

சிறிது நேரம் தண்ணீரைத் தானாக துணியில் இருந்து வடிய விடவும். பிறகு அந்தத் துணியோடு முறுக்கி ஒரு தட்டின் மீது எந்த கனத்திற்கு வேண்டுமோ தட்டி அதன் மீது இன்னொரு தட்டு வைத்து அதன் மேல் கனமான பாரம் எதையாவது வைக்கவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து விருப்பப்பட்ட வடிவங்களில் வெட்டலாம்.

இளம்சூடான எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்துச் சிறிது நேரம் இளம்சூடு உள்ள தண்ணீரில் போட்டு எடுத்து கிரேவியில் உபயோகப்படுத்தலாம்.

இனிப்பு செய்ய வேண்டுமானால் பசுவின் பாலை உபயோகப்படுத்தவும். அதில் புரதம் அதிகம் கொழுப்பு குறைவு. மற்றபடி வேறு எந்த உணவுடன் சேர்ப்பதற்கு உபயோகப்படுத்த ஆவின் பால், எருமைப்பால் எதை வேண்டுமானாலும் திரிக்கலாம். தயிர் உபயோகப்படுத்தியும் திரிக்கலாம். அதனால் 'பனீர்' அதிகமாகக் கிடைக்கும். (1 லிட்டர் பாலிற்கு 1 கப் புளிக்காத கட்டித் தயிர் உபயோகப்படுத்தவும்)

கோமதி, அம்பை – திருநெல்வேலி.

கடையில் வாங்கும் ஊறுகாய் கிரேவியாக இருக்கிறது. வீட்டில் செய்யும் ஊறுகாய் கெட்டியாகி விடுகிறது. கெட்டியாகாமல் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

பதில் : கடைகளில் விற்கும் ஊறுகாய்களில் பொதுவாக 'வினிகர்' சேர்ப்பது வழக்கம். அதனால் கிரேவியாகவே இருக்கிறது. வீட்டில் செய்யும் மாங்காய் எலுமிச்சங்காய் போன்றவற்றிற்கு உங்களுக்கு அதிகமாக விழுது தேவையானால் நான்கு அல்லது ஆறு பங்கு அரிந்த காயிற்கு 1 பங்கு உப்பு, (அல்லது ¾ பங்கு உப்பு), 1 பங்கு மிளகாய்த் தூள் சேர்த்தால் அதிக விழுது கிடைக்கும். எட்டுக்கு ஒன்று, பதினாறுக்கு ஒன்று என்ற அளவில் கூட பலர் செய்வதுண்டு. அப்படிச் செய்தால் காய் அதிகமாகவும், விழுது குறைவாகவும் இருக்கும்.

ராஜி பத்மனாபன், புனே.

ரசம் வைப்பதற்கு ஈயச் சொம்பை பயன்படுத்தலாமா? ஈயச் சொம்பைப் பயன்படுத்துவது உடம்பிற்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் என்று என் மகன் கூறுகிறான். இது உண்மையென்றால் நாம் முன்காலத்திலிருந்தே பெரியவர்கள் ஈயச் சொம்பில் ரசம் வைத்துச் சாப்பிட்டுள்ளோம். இதுவரை எந்தக் கெடுதலும் நடக்கவில்லை. என் மகன் கூறுவது சரியா? தயவுசெய்து விளக்கவும்.

பதில் : சகோதரி, இந்த மாதிரி கேள்வி கேட்டதற்கு மிகவும் சந்தோஷப்படுகிறேன். லட்சக்கணக்கானவர்கள், உலகம் முழுவதும் இருக்கும் தமிழர்கள் படிக்கும் இந்த மங்கையர் மலரில் பதில் கூற வேண்டுமானால் முதலில் நான் சரியானபடி தெரிந்து கொண்டு கூற வேண்டும். இதற்காக நான் கெமிஸ்ட்ரி புத்தகம் படித்தது மட்டுமின்றி, வயதில் பெரியவர்களைக் கேட்டு என்னால் முடிந்தவரை புரிந்ததைத் தங்களுக்குப் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

பொதுவாகவே அக் காலத்தில் பலவித உலோகங்களையும், மண்பாண்டங்களையும், கல்லால் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களையும் உபயோகப்படுத்தி வந்ததுண்டு. அதில் பித்தளை, பஞ்சலோகம், அலுமினியம் போன்ற பாத்திரங்களுக்கு ஈயப் பூச்சை பூசியே பயன்படுத்தினர். பித்தளை, அலுமினியம் போன்றவைகளில் புளிப்பு உள்ள பதார்த்தங்கள் சமைத்தால் அதனால் கெடுதி ஏற்படும் என்பதைத் தெரிந்து ஈயப் பூச்சை பூசி உபயோகப்படுத்தி வந்தனர். பொதுவாக

ஈயத்திற்கு அதைப் போல குணம் இல்லை. ஆனால் காரீயம் எனப்படும் லெட் உபயோகிப்பது நல்லதல்ல. லெட் மட்டுமே விஷத் தன்மை உடையது என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். நாம் உபயோகிக்கும் உலோகங்களுக்குச் சரியான தமிழ் வார்த்தைகள் தெரிந்து கொள்வது நலம்.

நான் கேட்ட பொழுது ஒருசில அக்காலத்துப் பெரியவர்கள் கூறியதிலிருந்து ஈயச் சொம்பு, அதாவது ரசத்திற்கு உபயோகப்படுத்தப்பட்ட அக்காலச் சொம்பு ஓரளவு வெள்ளி கலந்து தயாரிக்கப்பட்டு வந்தது. நிறம் மாறாமல் பளபளவென்றே இருக்கும். அதிலும் ரசம் வைத்தால் அதிலேயே வைத்திருந்துதான் பரிமாறுவர். காலி பாத்திரத்தை சூடான அடுப்பில் வைக்கவே கூடாது உருகி விடும். ரசத்தையும் குறைந்த தணலில் வைத்தேதான் செய்வார்கள்.

காலம் மாற மாற விலைவாசி அதிகரிக்க, அதிகரிக்கக் குறைந்த விலையில் தயாரிக்க நினைத்தவர்கள் காரீயத்தை கலந்து செய்திருந்தால் அதை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. நீங்கள் பழைய காலத்திலிருந்து உபயோகித்த அதே சொம்பானால் தாராளமாக உபயோகிக்கலாம்.

(இதைப் பற்றி மேலும் நன்கு விவரம் தெரிந்தவர்கள் கடிதம் எழுதினால் படிக்கும் மற்ற அனைவருக்கும் உபயோகமாக இருக்கும்.)

திருபா மோகன், பெங்களூர்.

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் பாயசம் செய்யும் போது பொங்கி வழிந்து விடுகிறது. பால் கடைசியில் சேர்த்துப் பரிமாற வேண்டுமா?

பதில் : நாம் ஸ்டவ்வில் செய்யும் போது எப்படி பால் பொங்க ஆரம்பித்தால் தணலைக் குறைக்கிறோமோ அதே போல ஓவனில் செய்யும்போது முதல் ஐந்து நிமிடங்கள் 'ஹை'யிலும் அடுத்த ஐந்து அல் லது பத்து நிமிடங்கள் 'மீடியம் ஹை'யிலும் வைத்தால் பொங்காது. மத்தியில் ஒரு தடவை கலந்து விடவும். முடிந்தவரை பெரிய பாத்திரத்தில், பாலுடன் சேர்த்து பாதியளவு வரும் வரை மட்டும் ஓவனில் வைப்பது நல்லது. பொங்காது. பாத்திரத்தின் முக்கால் பாகம் வரை அல்லது நிறைய வைத்தால் சீக்கிரமாகப் பொங்கி வழிந்து விடலாம்.

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் பீன்ஸ்,



வெண்டைக்காய் மூளைக்கு நல்லது. வெள்ளரிக்காயும் இப்படியே. இதன் விதைகளிலிருந்து எண்ணெய் தயாரித்து, யுனானி முறைப்படி மூளைக்குச் சிகிச்சை செய்கிறார்கள். இவை எளிதில் ஜீரணம் ஆகக்கூடியவை.

— ஆர். லதா நாகராஜன்.

முட்டைக்கோஸ் போன்ற காய்கறிகளை பொரியலுக்காக சமைக்கும் போது அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்கிறதே? மூடி இல்லாமல், மூடி வைத்து எதை எதை எப்படி சீக்கிரமாக வேக வைக்க முடியும் என்பது பற்றித் தெளிவாக விளக்க வேண்டுகிறேன்.

பதில் : பொதுவாக 800 வாட்ஸ் மைக்ரோவேவ் ஓவனில் கால் கிலோ பீன்ஸ் மற்றும் கோஸிற்கு வேக ஏழு நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொள்கிறது. அரை கிலோவானால் 10 நிமிடங்கள் ஆகலாம். காயை ஒரே மாதிரியாக அரிந்து 2 டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர் தெளித்து மூடி வைத்து மைக்ரோ ஹையில் வைக்கவும். *(100% பவர்)*

அதிகமாகக் காயில் தண்ணீர் விட்டால் வேக நேரமாகும். காயில் உப்பு சேர்க்க வேண்டாம். உப்பு சேர்த்தால் செல்களில் உள்ள தண்ணீர்ப் பசை வெளியில் தள்ளப்பட்டு விடும். மைக்ரோ அலைகளானது செல்களினுள் ஊடுருவி அந்தத் தண்ணீரை அதிவேகமாக உராய்வடையும்படி செய்வதினால் சூடு ஏற்பட்டு சீக்கிரம் வேகிறது. உப்பு முதலிலேயே சேர்த்தால் தண்ணீர் வெளித் தள்ளப்படுவதால் காய்கறிகள் வேகுவதற்கு பதில் காய்ந்தாற்போல ஆகிவிடும். அதற்குப் பிறகு எவ்வளவு நேரம் வைத்தாலும் வேகாத மாதிரிதான் இருக்கும்.

காய் வேகும் வரை மூடி வைத்தும், எண்ணெய் சேர்த்து வதக்கும் போது திறந்து வைத்தும் சமைக்க வேண்டும்.

சத்குருவின் பேருரை தொடர்கிறது...

2

மங்கையர் மலர்

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்

இணைந்து வழங்கும்

ஆனந்தமாய் வாழ்வோமே!

சத்குரு ஜக்கி வாசுதேவ்

இன்றைய சமுதாயத்தில் பெண்கள் அதிகம் வளரக்கூடாது என்று ஆண்கள் அதிக அளவில் கவனம் செலுத்துகின்றனர். உடல் வலிமையை கணக்கெடுத்துப் பார்த்தால் ஆண்களுக்கே முதலிடம். அதனால் சமுதாயத்தில் வன்முறை, பிரச்னை, போராட்டம் என்ற நிகழ்ச்சிகள் நிகழும் போது ஆண் முன் நிலையில் நின்று நிலைமையைச் சமாளிக்க வேண்டியிருக்கிறது. சமுதாயம் எந்தப் பிரச்னையையும் சந்திக்காமல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால், பெண்களும் ஆண்களுக்கு நிகராக முன்னணிக்கு வரலாம். இந்த நிலை ஆரம்ப நாட்களில நிலவி வந்தது.

வேத காலத்தில், பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னிருந்த நிலைமை, மாறுபட்ட ஒன்று. அந் நாளில் பெண்களும் ஆண்களும் சமநிலையில் இருந்தனர். வெளியிலிருந்து தீவிரமானவர்கள் படையெடுத்து ஆக்ரமிக்கத் தொடங்கியதும், பெண்களைப் பாதுகாப்பிற்காக தானியக் கிடங்குகளில வைத்துப் பூட்டினார்கள். ஏனென்றால் உடல்ரீதியாக வன்முறையைப் பெண்களால் தாங்க முடியாது அல்லவா! இவ்வாறு தானியக் கிடங்குகளில் அடைக்கப்படும் கலாசாரம் பல நூறு ஆண்டுகளுக்கு நிலவியது.



அவர்களுக்கு அடுத்து வந்த தலைமுறை, இதனைப் பார்த்து விட்டு 'பெண்களை என்றும் பாதுகாப்பாக பூட்டிதான் வைக்க வேண்டும்' என்று ஒரு தீர்மானமே செய்து விட்டனர். ஆண்களும் பெண்களும் சரிநிகர் சமானமாக இருந்த நிலை மாறி பெண்கள் பாது காப்பு என்ற பெயரில் பூட்டி வைக்கப்பட்டனர்.

வேத காலத்தில் ஆண்களும் பெண்களும் ஆன்மீக வழியில் கூட சம அளவில் செல்ல வாய்ப்பு இருந்தது. ஆண் பெண் இருவரும் சம அளவில் ஆன்மீகத்தில் ஈடுபடக்கூடிய அளவிற்கு சமுதாய நிலவரம் அமைதியாக இருந்தது. அத னால் அனைத்து விவகாரங்களி லும் பெண்கள் ஆண்களுக்கு சரிநிகராக இருந்தனர். இதற்கு என்ன காரணம்?

ஒரு சமூகம் அதில் உள்ள மக்களை உடல் தன்மையாக மட்டும் பார்த்தால், வலிமையில் ஆணே பலசாலியாக உள்ளவன் என்று அவனுக்கு முதல் நிலையைத் தந்து விடும். உடல்ரீதியாக மட்டுமல்லாமல் ஒருவரது உள் பண்புகளின் தன்மை என்ன என்று ஆராயப்படும் போது சமமான அந்தஸ்து ஆண் பெண் இரு வருக்கும் தரப்படும். சில சமயங்களில் பெண் கூட ஆணை முந்திக் கொண்டு செல்ல வாய்ப்பிருந்தது.

ஜனகர் மகாராஜாவின் சபையில் மிகப் பெரும் பண்டிதர்களான மைத்ரேயிக்கும், யக்ஞவல்கிய ருக்கும் ஒரு ஆன்மீக விவாதம் நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தது. ஜனகர் மகாராஜா உண்மைகளை





• கடவுள் வாழ்த்து பாடுகிறார் காயத்ரி

உணர்ந்த உத்தமமான ராஜா. அவர் முன் நிலையில் நடந்த விவாதம் போகப் போக மிகவும் சூட்சுமமான நிலைக்குச் சென்றது. சுற்றி உள்ளவர்களுக்கு என்ன நடக்கிறது என்றே புரியவில்லை. தொடர்ந்து நான்கு நாட்கள் இந்த ஆன்மீக விவாதம் நடந்தது. ஒரு கட்டத்தில் மைத்ரேயி கேட்ட கேள்விக்கு யக்ஞவல்கியாவால் பதில் சொல்ல முடியவில்லை. கோபமடைந்த யக்ஞவல்கியா எழுந்து மைத்ரேயியிடம்,

"இனி ஒரு கேள்வி கேட்டாலும் நீ தூள் தூளாக்கப்படுவாய்" என்றார்.

ஜனகர் இடையில் புகுந்து, "யக்ஞவல்கியா, மன அளவில் புரிந்து கொண்ட சில விஷயங்களை அனுபவபூர்வமாக நீ உணரவில்லை. ஆனால் மைத்ரேயி அதை உணர்ந்து தெளிவாக இருக்கிறாள்" என்று கூறி மைத்ரேயியை உயர்ந்த நிலையில் வைத்துப் பேசினார்.

உடனே தன் தவறை உணர்ந்த யக்ஞவல்கியா மைத்ரேயியிடம் தன்னை சீடனாக ஏற்றுக் கொள்ளுமாறு வேண்டினார். ஆனால் அவள் அறிவில் சிறந்து விளங்கும் யக்ஞவல்கியாவை கணவனாகவே ஏற்றாள். சம்சாரம் நடந்தது.

சில வருஷங்களுக்குப் பிறகு "மனநிலையில் புரிந்த விஷயங்கள் எனக்கு அனுபவபூர்வமாக இன்னும் புரியவில்லை. அதனால் அதை உணர நான் குடும்ப வாழ்க்கை, சம்சாரம், வீடு, சொத்து என அனைத்தையும் துறந்து காட்டுக்குப் போய் ஆன்மீக சாதனையில் ஈடுபடப் போகிறேன். நீ வீட்டையும், குடும்பத்தையும் பார்த்துக் கொள்" என்றார் யக்ஞவல்கியா.

உடனே மைத்ரேயி, "எத்தனை சுகமான வீடும், குடும்பமும் இருந்தாலும் அதைவிட உயர்வானது துறவறமே என்று உயர்ந்த பதவியைத் தேடி நீங்கள் செல்லும் போது நான் மட்டும் ஏன் இந்த வாழ்க்கையை நடத்த வேண்டும்? நானும் அந்த உயர்வான நிலையை நோக்கித் தவமிருக்க, ஆன்மீக சாதனை புரிய கிளம்புகிறேன்" என்றாள்.

இக் கதையை ஏன் கூறுகிறேன்? பெண் என்பவள் அந் நாளில் அறிவுக்கும், திறனுக்கும், உள்ளுணர்வுக்கும் மதிப்பு கொடுக்கப் பட்டு வந்தாள். ஆனால் இந் நாளில் பெண்ணின் நிலை என்ன? பெண் என்பவள் அதிகம் படிக்கக் கூடாது. அளவுக்கு மீறி உலக ஞானத்தைப் பெற்றுவிடக் கூடாது. பெண் என்பவள் இன்பம் தரும் ஒரு போகப் பொருளாக மட்டுமே கருதப்படுகிறாள்! இந்த நிலை ஏன் வந்தது? பெண் என்பவள் தன் தன்மை மாறாதிருக்க, தன் மேல் பிறருக்கு மதிப்பு ஏற்படும் வண்ணம் நடந்து கொள்ள வேண்டும். ஆனால் இன்று பல ஆண்களிடையே நிலவி வரும் கருத்து என்ன?

"பொம்பளைங்களை சமாளிக்கிறது என்ன கஷ்டம்? புடவையோ, நகையோ வாங்கிக் கொடுத்தால் பேசாமல் போய் விடுவார்கள்" என்பதே! இவ்வாறு சிறிய, அற்ப விஷயங்களில் மனதை அதிக அளவில் ஈடுபடுத்தி, அதில் திருப்தி அடைந்து உங்கள் தரத்தை குறைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். மனதை உயர்ந்த விஷயங்களின் பக்கம் திருப்புங்கள்.

இன்று பல குடும்பங்களில் பெண்கள் பல கஷ்டங்களை அனுபவித்து வருகிறார்கள். இதில் வருத்தப்படக்கூடிய விஷயம் என்னவென்றால், இந்த நிலைக்குக் குடும்பத்தில் உள்ள பெண்களே காரணமாக இருக்கின்றனர். வரதட்சிணை கொடுமை, அதனால் திருமணமாகி வந்த பெண்ணை கொடுமைப் படுத்தி, எரித்து விடுவது போன்ற பல கொடுமையான நிகழ்ச்சிகளுக்குத் தூண்டுதலாக இருப்பவர்கள் பெண்களே! எத்தனை வருத்தத்தைத் தரக்கூடிய விஷயங்களில் உங்களை ஈடுபடுத்தி ஏன் தரத்தைக் குறைத்துக் கொள்கிறீர்கள்?

"பொம்பளைங்களை சமாளிக்கிறது என்ன கஷ்டம்? புடவையோ, நகையோ வாங்கிக் கொடுத்தால் பேசாமல் போய் விடுவார்கள்" என்பதே! இவ்வாறு சிறிய, அற்ப விஷயங்களில் மனதை அதிக அளவில் ஈடுபடுத்தி, அதில் திருப்தி அடைந்து உங்கள் தரத்தை குறைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

இன்று சமுதாயத்தில் பிரதானமாக நிலவும் மற்றொரு பிரச்னை பெண்கள் விடுதலைக்காகப் போராடுவது. எந்த ஒரு குடும்பத்திலும், எந்த சமூகத்திலும் ஆணும் பெண்ணும் தனித்தனியாக வேறுபட்டு நின்றால் பல பிரச்னைகள் உருவாகத்தான் செய்யும். பெண் என்பவள் விடுதலைக்காக போராடுவதால் ஆண் என்பவன் தன்னை விட உயர்ந்தவன் என்று மறைமுகமாக ஒப்புக் கொள்கிறாள். ஆண்களைப் போல உடையணிந்து, பேசி, பழகுவதால் ஆண்களே உயர்ந்தவர்கள் என்று பறைசாற்றுகிறாள். இது ஏன் நிகழ்கிறது? பெண் என்பவள் தன் உடல் தன்மைக்கு அதிகம் மதிப்பு கொடுப்பதாலேயே இந்த நிலை ஏற்படுகிறது. ஆண்களைப் போல் தசைகளை வளர்த்து, தொடை தட்டி நடக்க பெண்ணால் முடியுமா? பெண்மையுணர்வை மறந்து ஆணுடன் போட்டி போட்டுக் கொண்டே போனால், ஒருநாள் ஆண் எழுந்து நின்று தன் வலிமையைக் காட்டி அழிவை ஏற்படுத்தி விடுவான்.

உடல் தன்மைக்கு ஏன் அதிகம் மதிப்பு தர வேண்டும்? ஆணும் பெண்ணும் இதை விடுத்து உள் தன்மைக்கு, வாழ்வின் உள் பொருளுக்கு மதிப்பு கொடுத்து உணரத் தொடங்க வேண்டும். உடல் என்பது பழத்தின் தோலைப் போன்றது. அதில் என்றும் ஆணின் தோல், பெண்ணின் தோலை விட வலிமையாகத்தான் இருக்கும். அதைத் தாண்டி, உடல் என்ற அடையாளத் தைத் தாண்டி உள் மனதை உணரத் தொடங்குங்கள். அவ்வாறு உணரத் தொடங்கும் போது உங்கள் தோற்றத்தில் கண்ணியம் பிறக்கும். மனதில் ஆனந்தம் பிறக்கும்.

ஆனந்தம் என்பது மகிழ்ச்சியாக மட்டுமல்ல; அமைதியாகவும் இருப்பது. ஆணின் ஆனந்தத்திற்கும், பெண்ணின் ஆனந்தத்திற்கும் எந்த வித்தியாசமுமில்லை. இன்பம் என்பது வேறு. ஆனந்தம் என்பது வேறு. இன்பத்தை எடுத்துக் கொண்டால், ஆணின் இன்பமும், பெண்ணின் இன்பமும் வேறுபடும். ஆனால் ஆனந்தம், அமைதி ஆகியவை ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் சமமானவையே. இன்பம் என்பது ஆனந்தத்தின் நிழல்தான். எனவே ஆனந்தத்தை அடைய மனதை இன்பத்திலிருந்து, ஆனந்தத்தை நோக்கித் திருப்ப வேண்டும். இன்பத்தை அடைய ஒரு பொருள் அல்லது மற்றொரு

வாசகியின் கேள்வி :

ஒரு குடும்பத்தில் ஆனந்தம் நிலவக் காரணமாயிருக்கும் பெண், இன்னொரு பெண்ணுக்கு எதிரியாகும் சூழ்நிலை குடும்பத்தில் இருந்தால், அவர்கள் பிரிந்து தனித்தனியே வாழ்ந்து ஆனந்தமாக இருக்கலாமா?

சத்குரு : "முதலில் குடும்பம் என்ற நிலையில் பிரித்துப் பார்ப்பதே தவறு. ஆணும், பெண்ணும் கூடப் பிரிந்து தனித்தனியே நின்றால் குடும்பம் நிலைகுலையும். பெண், ஆண் என்று உங்களை உடல்ரீதியாகப் பார்த்துக் கொண்டே இருந்தால், கணவன், மனைவி, மாமியார், மாமனார் எனப் பிரித்துப் பார்த்தால் பிரச்னை வளர்ந்து கொண்டே போகும். நீங்கள் தன்மை மாறாமல் உங்களுக்குள் இருக்கும் ஆனந்தத்தை உணர்ந்து புத்திசாலித்தனமாக நடந்து கொண்டால், வெளிச் சூழ்நிலை உங்களைப் பாதிக்காது.

முதலில் நான் யார் என்பதை உணர வேண்டும். நான் என்பது உடுத்தியிருக்கும் துணியா? உடலா? எலும்பா? இரத்தமா? இன்னும் சிலர் ஆத்மா என்கிறீர்கள். "பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் பகவத் கீதையில் கண்ணன் சொல்லியிருக்கிறார், அதனால் ஆத்மாவை நம்புகிறேன்" என்கிறீர்கள். இன்று உயிருடன் கண்ணன் வந்து கூறினால் நம்புவீர்களா? யோசியுங்கள்.

நீங்கள் அனுபவத்தில் உணர்ந்தது என்பது உங்கள் உடல், மனம், உணர்ச்சி என்பவையே. இவற்றைப் பின்னால் இருந்து இயக்குவது ஒரு சக்தி என்பதை உணர்கிறோம். வாழ்க்கையில் வளர வேண்டும் என்ற நோக்கம் இருப்பவர்கள் அனுபவத்தில் உள்ள இவற்றை உணர்ந்து வளர்ச்சிப் பாதையில் அடுத்த, அடுத்த படியை எடுத்து வைக்க வேண்டும். மற்றவர்கள் கூறுவதற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கக் கூடாது.

மாமியார் மருமகளை மாற்ற வேண்டும் என்றோ மருமகள் மாமியாரை மாற்ற வேண்டும் என்றோ கவனம் செலுத்தக் கூடாது. என்னுடைய குறைநிறைகள் என்ன என்பதை உணர்ந்து சூழ்நிலைக்கு அடிமைப்பட்டு விடாமல் தானும் ஆனந்தமாய் வாழ்ந்து, பிறரையும் ஆனந்தமாக வாழ ஈடுபடுத்துவதே புத்திசாலித்தனம். இதை ஒரு பெரிய தியாகம் என்றும் கருதக் கூடாது. தான் சரியாக இருப்பதாகவும், பிறர் மட்டுமே தவறாக இருப்பதாகவும் ஒரு எண்ணம் உருவாகும் போதுதான், தான் தியாகம் செய்வதைப் போன்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது. அப்படி எண்ணாமல் சூழ்நிலை, சமூகம் என அனைத்தும் பாதிக்காமல் ஆனந்தமாக இருக்க தன்னை எப்படி மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதையே அறிய வேண்டும்.

வரின் உதவி தேவை. ஆனால் ஆனந்தம் என்பது நமக்குள்ளேயே அடி மனதில் தங்கியிருப்பது. அதை நாம் பெறுவதை ஒருவரும் தடுக்க முடியாது.

ஆனந்தமாக ஒருவர் இருக்கும் போது அவருக்கு உணவு, தூக்கம் என எதுவும் பிரதானமாக தெரிவதில்லை. அந்த ஆனந்தத்தை அடையாத போது உலகமே கவிழ்ந்து விட்டது போல் தோன்றுகிறது.

நீங்கள் ஆனந்தமாக இருந்த சமயத்தையும், ஆனந்தமில்லாமல் இருந்த சமயத்தையும் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். நீங்கள் ஆனந்தமாக இருந்தபோது உங்கள் தன்மை மாறாமல் இருந்திருப்பீர்கள். ஆனந்தம் இல்லாத போது நீங்கள் உங்கள் தன்மை மாறியிருந்திருப்பீர்கள்.

ஆனந்தமாக இருக்க நீங்கள் ஏன் பல கண்டிஷன்களை நிர்ணயித்துக் கொள்கிறீர்கள்? நீங்கள் ஆனந்தமாக இருக்க வேண்டுமானால், 'கணவன் உங்கள் இஷ்டப்படி நடக்க வேண்டும்', 'குழந்தைகள் உங்கள் சொல் கேட்டு நடக்க வேண்டும்', 'வீடு உங்கள் விருப்பப்படி, வேலை உங்கள் இஷ்டப்படி என்று அமைய வேண்டும்' என்றெல்லாம் விதிகளை விதித்துக் கொள்ளாதீர்கள். அப்படியெல்லாம் நீங்கள் நினைத்தபடி இல்லாத போது வருத்தம் வந்து விடுகிறது.

நீங்கள் ஆனந்தமாக இருக்கும் போது உங்கள் அறிவு திறமையாக வேலை செய்கிறது. நீங்கள் ஆனந்தத்தை இழந்து விட்ட நிலையில் அறிவு வேலை செய்யாது. ஆனந்தமாக இருக்கும் போதுதான் சுற்றி உலகில் என்ன நடக்கிறது? எது நல்லது, எது கெட்டது என்று நம் மனம் ஆராய்ந்து பார்க்கிறது. அதற்கு முதலில் உங்கள் உள் தன்மையை உணர்ந்து நடக்க வேண்டும். அப்போது வெளிச் சூழ்நிலை உங்களைப் பாதிக்காது.

உங்கள் உள் தன்மையை உணராமல் குழப்பமாக வைத்துக் கொண்டிருக்கும் போது, வெளிச் சூழ்நிலையில் உள்ள மற்றவர்களை சரியில்லை என்றோ, அவர்கள் நடந்து கொள்வது பிடிக்கவில்லை என்றோ சொல்ல உங்களுக்கு அதிகாரம் கிடையாது. முதலில் உங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்து, உங்கள் உள் தன்மையை ஒழுங்கு படுத்திக் கொள்வது முக்கியம்.

ஆண் என்பவன் பெண்ணைப் பல விதங்களில் சார்ந்திருக்கிறான். உடலளவிலும், மனதளவிலும் பெண்ணின் உதவியை அவன் நாடியிருக்கிறான். அந்தத் தேவை அவனுக்கு இல்லாதிருந்தால் என்றோ ஆண் சமூகம் பெண்களை அழித்திருக்கும். எனவே பெண் என்பவள் ஆணின் தேவைகளைத் தாண்டிச் செல்ல, உண்மையான ஆனந்தத்தைத் தேடி வளர்ந்து செல்ல விரும்பினால், இந்த உடல் தன்மையைத் தாண்டி உள் தன்மையை உணரத் தொடங்க வேண்டும். அதை உணர்ந்து அறிவை வளர்த்து, ஆனந்தத்தை அடைய முற்பட வேண்டும்.

தொகுப்பு: **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**
படங்கள்: **'சௌரா'**

(தொடரும்)



பசியா, வாந்தியா, பித்தமா மூடி வைத்தியம் சரி செய்துவிடும். அதுதாங்க ''முட்டை பொரி'' பேல் பொரி சாப்பிடுகிறோமே? அதேதான். டீயிலும் போட்டுக் குடிப்பார்கள். மோரில் போட்டுச் சாப்பிடலாம். வெங்காயம், கொத்துமல்லி பொடியாக நறுக்கிக் கலந்து, உப்பு, உறைப்பு அளவாகச் சேர்த்து, எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து பாத்திரத்தை ஒரு குலுக்குக் குலுக்கி சாப்பிடுங்களேன். பசி பறந்து போய் விடும். ரயில் பிரயாணத்திற்கு நிறைய உப்பு, காரம், மசாலாப் பொடி சேர்த்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வேண்டிய சமயத்தில் வெங்காயத்தை நறுக்கிப் போடுங்கள். குழந்தைகள் கேட்கும் பொழுது ''பௌலில்'' போட்டுக் கொடுத்து விடுங்கள். வயிறும் கெடாது. பசியும் எடுக்காது. எந்தப் பிரயாணத்திற்கும் உகந்த சாப்பாடு.

— விசாலம் நாராயணசுவாமி.



சேர்ந்தே இருப்பது எது?
சுவையும் சுப்ரீம் எண்ணெய்யும்
சேராமல் இருப்பது எது?
கலப்படமும் சுப்ரீம் எண்ணெய்யும்
பிரியாமல் இருக்க வேண்டியது எது?
சமையலும் சுப்ரீம் எண்ணெய்யும்
ஆம்! குடும்ப ஆரோக்கியத்துக்கு
இன்றியமையாதது சுப்ரீம் எண்ணெய்.
சுத்தமானது, சுகாதாரமானது. சுவை தருவது
சுப்ரீம் சமையல் எண்ணெய்.
சமையல் என்றாலே
சுப்ரீம் சமையல்தானே!
No கலக்கல்!
Only அசத்தல்!
Supreme
AKSHAYA
Refined
Sunflower Oil
Supreme
VANASPATI
GREAT TASTE
GREAT VALUE
SSD Oil Mills Company Ltd., (An ISO 9002 certified company)
17C, Vyasar Street, T-Nagar, Chennai -17. Ph: 8281803 / 8236612
Fax: 8238917, email: ssdmktg@satyam.net.



நட்பு வட்டம்



கே. அரவிந்தா, பெங்களூர்.

ஒரு தாயாக என் கடமைகளை இருப்திகரமாக முடித்து விட்டு ரிடையர்மெண்ட் நோக்கி நடந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு நடுத்தர வர்க்கத்து வேலைக்குப் போகும் பெண் நான். தொழில் கம்ப்யூட்டர். விருப்பம் எழுத்து/படிப்பு, சங்கீதம், எளிமையான நல்ல மனமுள்ளவர்களின் நட்பு. ஓய்வு பெற்றதும் சிறிய அளவில் சமூகத்துக்கு ஏதாவது பயனுள்ள வகையில் வாழ விருப்பம். யாரைத் தொடர்பு கொள்ளணும்?

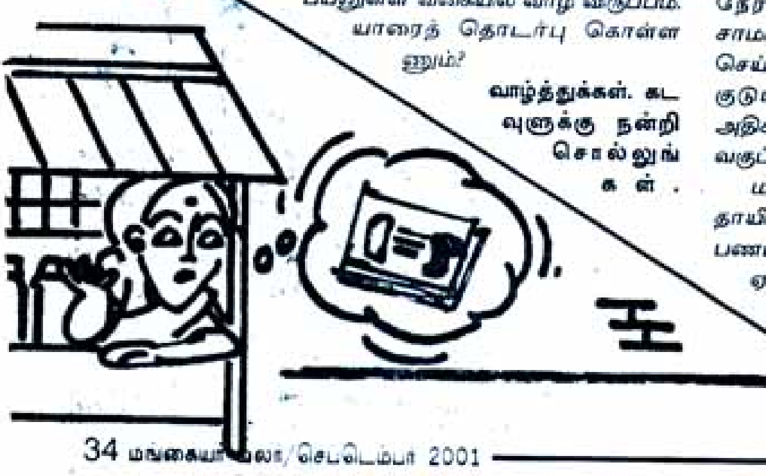
வாழ்த்துக்கள். கடவுளுக்கு நன்றி சொல்லுங்கள்.

பெங்களூரில் நிறைய சமூக சேவை நிறுவனங்கள் உள்ளன. முகவரிகளை அரசாங்க சமூக நலத்துறையில் கேட்டால் தருவார்கள். அங்கு சென்று பார்த்து உங்களுக்குப் பிடித்தமான துறையைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். இல்லையென்றால் உங்கள் பகுதி மகளிர் சங்கத்தைத் தேடுங்களேன். ஆர்வத்தோடு விசாரித்தால் நிறைய வழிகள் புலப்படும்.

ஸ்ரீதேவி, சென்னை.

என் பெயர் ஸ்ரீதேவி. சென்னையில் ஒரு கடை வைத்து நடத்துகிறேன். என் கணவர், நான், என் பிள்ளைகள் பள்ளி நேரம் போக கடைக்குச் சாமான் வாங்கிப் போட உதவி செய்ய இருப்பார்கள். நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவள். அதிகம் படிக்காதவள் கூட. (5-ம் வகுப்பு)

மாதம் ஐந்தாயிரமோ, பத்தாயிரமோ 3, 4 வட்டிக்குப் பணம் வாங்கி கடையில் சரக்கு ஏற்றினாலும் வட்டியோடு அசலை திருப்ப 100 நாட்கள் இருக்கும் போது கடை காலியாகி





சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல் — மஞ்சுளா ரமேஷ்

விடுகிறது. எனக்குக் கடையில் நிறைய சரக்கு ஏற்ற வேண்டும். பேங்க் லோன் வாங்கலாம் என்று போனால் அரசாங்கத்தின் மூலமாக வர வேண்டும். இந்த விவரங்கள் அனைத்தும் உங்கள் மலர் மூலமாக அறிய மிக மிக ஆவல். என் கடையைத் தூக்கி நிறுத்த வேண்டும். நான் வெற்றி பெற வேண்டும். நடக்குமா? இயலுமா? முடியுமா?

உங்கள் கடின உழைப்பிற்கும், நியாயமான ஆசைக்கும் வாழ்த்துக்கள். படிப்புக்கும், சம்பாதிப்பதற்கும் சம்பந்தமே இல்லை. படிப்பறிவில்லாத பலர் அனுபவத்தால் வியாபாரத்தில் லட்சக்கணக்கில் புரட்டுவதைப் பார்க்கிறோம். நீங்கள் நீண்ட நாட்கள் உங்கள் பகுதியில் கடை வைத்திருப்பதால் உங்கள் ஊரிலுள்ள வங்கியை அணுகலாம். உங்களுடைய திறமையை, நாணயத்தைக் கூறினால் வங்கிக் கடன் கிடைக்கும்.

வியாபாரத்தில் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியையும் மிகவும் ஜாக்கிரதையாகவும் செய்யும் செலவுகளை கவனமாகவும், கடின உழைப்போடும் விழிப்போடும் இருந்தால் நிச்சயம் வெற்றியுண்டு.

வாழ்வில் உயர்ந்த நிலையை நீங்கள் அடைய என்னுடைய பிரார்த்தனைகள்.

மங்கையர் மலர் வாசகி. நான் முதுகலை வணிகவியல் படித்துள்ளேன். என் வயது 24. உலகத்திலேயே மிகவும் சிறந்ததாய் நான் நினைப்பது தன்னலம் கருதாது இன்னார் எனத் தெரியாமல் தவிக்கும் குழந்தைகளுக்கு தன் அன்புக் கரம் நீட்டி காத்து வரும் சேவையே ஆகும். எனக்குச் சிறு வயது முதலே திருமணத்தில் ஈடுபாடு இல்லை. வீட்டில் தற்போது என் திருமணப் பேச்சை எடுத்துள்ளார்கள். நான் தற்போது முக்கியமான, அவசரமான முடிவு எடுக்கும் நிலையில் உள்ளேன். எனக்கு சென்னையில் தெரிந்தவர் யாரும் இல்லை. என் வாழ்நாள் முழுவதும் சமூக சேவை செய்யும் அரிய வாய்ப்பு கிடைக்குமா? சம்பளம் எதுவும் எதிர்பார்க்கவில்லை.

உங்கள் வயதில் இதுபோன்ற எண்ணங்கள் ஏற்படுவது சகஜமே. ஆனால் எப்போதும் நடைமுறை வாழ்க்கையைப் பார்க்க வேண்டும். நீங்கள் முதுகலை பட்டதாரியும் கூட.

எந்த ஒன்றைப் பற்றியும் நாம் மிக உயர்வாகக் கற்பனையில் நினைத்திருப்போம். ஆனால் அதில் ஏதேனும் தவறினைக் காண நேரும் போது நொறுங்கி விடுவோம். வாழ்க்கையே அர்த்தமற்றதாகி விடும். அப்படித்தான் மிகவுயர்ந்த கற்பனையை நீங்கள் வளர்த்துக் கொண்டு இருக்கிறீர்



ஜெ. சாந்து 'ட்ரை ஐ' பிரச்னையை எழுதி இருந்தார். நிறைய சகோதர, சகோதரிகள் அவருடைய பிரச்னைக்குத் தீர்வு சொல்லி கடிதம் எழுதியிருந்தார்கள். இது மிகவும் பொதுவான நோயல்ல என்பதால் அவற்றை இங்கே வெளியிடவில்லை. ஆனால் அனைத்துக் கடிதங்களையும் அவருக்கு அனுப்பி விட்டோம். சாந்து விரைவில் கண் நோய் குணமடைய நாம் அனைவரும் வாழ்த்துவோம், பிரார்த்திப்போம். (ஆர்.)

கள். (நீங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள சேவை நிறுவனத்தைப் பற்றித்தான் சொல்கிறேன்.)

ஒரு செடி இயல்பாய் வளர்ந்து பூத்துக் காய்ப்பது போல, நதி தன் போக்கில் ஓடுவது போல வாழ்க்கை இருக்க வேண்டும். இயற்கைக்கு மாறாக நடப்பவற்றை இயற்கையே ஏற்பதில்லை. உங்கள் வாழ்க்கையை இயல்பாக வாழுங்கள். நீங்கள் செய்ய நினைக்கும் சமூக சேவையையும் நிறையவே செய்ய முடியும்.

தூரத்துப் பச்சையை நம்பி, உங்கள் மேல் அன்பும் அக்கறையும் கொண்டுள்ள பெற்றோரை வருத்தப்பட வைக்காதீர்கள்.

என். ஹேமலதா, சென்னை.

வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை இருந்தால்தான் வாழ்க்கையில் முன்னேற முடியும் என்ற ஒரு கருத்தும், குனியக் குனியக் குட்டுவார்கள் எதிர்த்து நில் என்று ஒரு கருத்தும் இருக்கிறதே. எதைப் பின்பற்றுவது? உங்கள் கருத்து என்ன?

இந்த மாதிரி இரண்டு துருவங்களைத்தான் நாம் எடுத்துக் கொள்கிறோம். ஒரேயடியாக வளைந்து கொடுப்பது. இல்லையென்றால் குட்டுவதற்குக் குனியவே கூடாது என்ற நிலை. இது எப்படி இருக்கிறது என்றால் நம் தமிழ் சினிமாவில் (ஏன் எல்லா இந்திய மொழிப் படங்களிலும்தான்!) நல்ல பெண் என்றால் அவள் தழையத் தழைய புடவை இத்யாதிகளுடன் இருப்பாள். நவீன மங்கை அல்லது கல்லூரிப் பெண் என்றால், 'இனிமேல் அரை இன்ச் கூட குறைக்க முடியாது' என்ற நிலையில் குட்டைப் பாவாடை, குட்டை சட்டை இன்னும் இத்யாதிகளோடு ஆணவம், அகம்பாவம் எல்லாம் சேர்ந்தவளாக இருப்பாள்! இருந்தால் இந்தக் கோடி, இல்லையென்றால் அந்தக் கோடி!

இப்படித்தான் இருக்கிறது நீங்கள் சொல்வதும்! 'பேலன்ஸ்' செய்து வாழ்க்கையை வாழத் தெரிய வேண்டும். பஞ்ச பூதங்களிலிருந்து எல்லாமே அது அது எவ்வளவு இருக்க வேண்டுமோ அவ்வளவு சரியாக இருந்தால் உடல்நிலை பிரச்னை இல்லாமல் இருக்கிறது இல்லையா, அது போல எங்கு குனிய வேண்டும் எங்கு நிமிர வேண்டும் எனத் தெரிந்து வாழ்ந்தால் பிரச்னையே இல்லை.

பிரட்டின் உள்பாகத்தை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு நன்றாக உதிர்த்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் சீஸ், அரிசி மாவு சிறிது பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், கொஞ்சம் மிளகு, தனியாப் பொடி, இஞ்சி சேர்த்து கெட்டியாகும் வரை கிளறவும். பிறகு உருண்டை வடிவில் பிடித்து எண்ணெயில் பொறித்து எடுத்து, தக்காளி சாஸ் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட்டால் ம்ம்...!

- போரூர். ஆர். சீதா

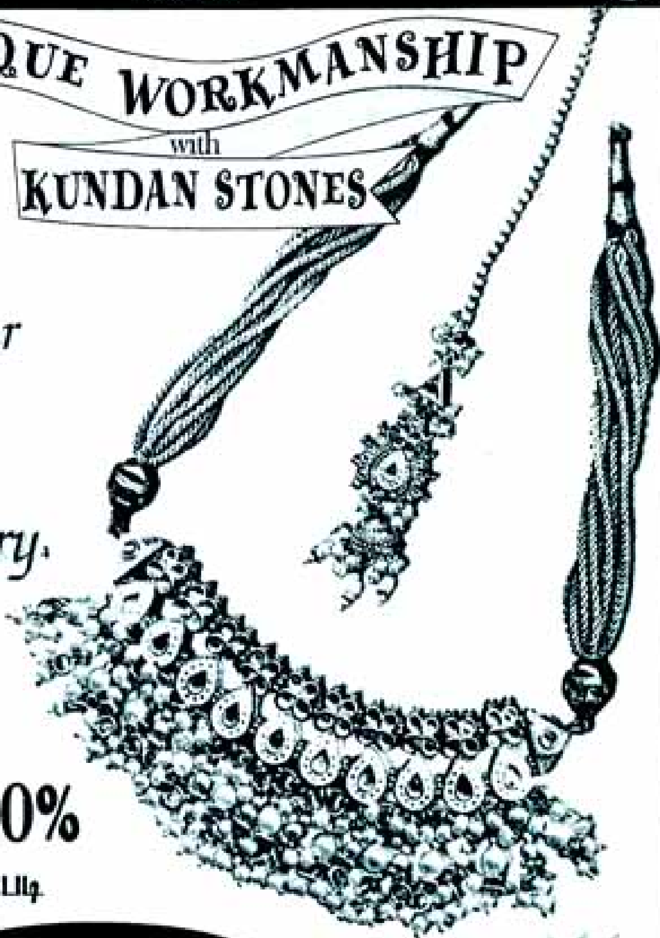


பவளம் பச்சை

ANTIQUE WORKMANSHIP

with

KUNDAN STONES



Come celebrate our 8th Anniversary. with us

10% முதல் 20% சிறப்பு தள்ளுபடி

Attractive Gift

with every purchase worth Rs.1000 & above

all major Credit Cards accepted

முத்துபவளம்,குந்தன், ஜெய்ப்பூர் மாலைகள், பிறந்த நாள் ராசி கற்கள், அமெரிக்கன் டைமண்ட் நகைகள், Coral Flower Sets, Oxidised Jewellery , Gold Wax Jewellery, Imported Beads in all Colours, Hyderabad Gold Foil Beads, Jade, Ruby, Emerald & Blue Sapphire Necklace sets, இவை அனைத்தும் எங்களிடம் கிடைக்கும்.

NARAYANA pearls & gems

www.narayanapearls.com

MAIN SHOWROOM
Basement, KASI ARCADE,
(Boag Road Junction),
Next to G.R.T Hotel,
116, Sir Thyagaraya Road,
T.Nagar, Chennai - 17.
Ph: 825 8714 / 8213457.

PONDY BAZAAR
FATHIMA PLAZA, (Singapore Plaza)
78, Pondy Bazaar
(Between Hotel Hameedia &
Blue Star Opticals),
Chennai - 17. Ph: 821 6394.

PURASAWALKAM
Basement, WAIKIKI COMPLEX,
Doveton Signal,
Purasawalkam,
Chennai - 7.
Ph: 532 8011.

OPEN ON ALL SUNDAYS TILL DEEPAVALI

கோமேதகம் புஷ்பராகம்

நீலம் முத்து வைடூரியம்

தலைப்பிட்டு ஜலதோஷத்தி லிருந்து எய்ட்ஸ் நோய் வரை அனைத்து நோய்களுக்கு நாட்டு மருந்துகளை பட்டி யலிடுகிறார் ஆசிரிய கூடவே பல அரிய யோ னைகளும். ஆசிரிய டாக்டர் சுப. சதாசிவம்.

பக். 324 விலை ரூ. 70.

(வானதி பதிப்பகம், தீனதயாளு தெரு, தி.நக சென்னை - 600 017)



ஸ்தோத்ர மணிமாலா

ஸ்ரீ ராம பக்த ஜன சமாஜ் தமது இருபதாம் ஆண்டு மலராக இந்த ஸ்தோத்ர மணிமாலாவை வெளியிட்டுள்ளது. இதில் அனைத்துக் கடவுளருக் கும் உரிய ஸ்தோத் திரங்கள், பாமாலைகள் போன்றவை தொகுத்து அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

(ஸ்ரீ ராம பக்த ஜன சமாஜ், S/17-B பொன்னம் பலம் சாலை, கே.கே. நகர், (மேற்கு), சென்னை - 600 078)

தக்ஷிணாமூர்த்தி ஸ்தோத்திரம்

தக்ஷிணாமூர்த்தியை துதிக்கும் ஸ்லோகங் கள் சிலவற்றிற்கு தனித்தனியாக தமிழ் விளக்கம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. எளிய நடையில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் இந் விளக்க உரை அர்த்தம் புரிந்து கொண் சொல்ல ஏதுவாக இருக்கிறது. உரையாசிரிய கே. ராகவராம சாஸ்திரி.

பக். 30, விலை ரூ. 8.00

(கண்ணப்பன் பதிப்பகம், த.பெ. எண் - 8859, 19, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

திருமகள் தமிழகராதி

பண்டையக் கால தமிழ்ச் சொற்களி லிருந்து இக்கால வழக்கில் இருக்கும் சொற்கள் வரை அனைத்திற்கும் பொருள் தரப்பட்டுள்ளது. தமிழ் ஆராய்ச்சியாளர் களுக்கும், தமிழ் ஆர்வலர்களுக்கும் இந்த அகராதி பெரிதும் பயனளிக்கும். தொகுப் பாசிரியர்கள் : திருமுறை உரைமணி, சைவ சித்தாந்த இரத்தினம். பவ. த. இராம சுப்பிரமணியம்.

பக் - 942 விலை ரூ. 325.00

(திருமகள் நிலையம், புதிய எண் - 16, பழைய எண் - 55, வெங்கட் நாரா யணா ரோடு, தி நகர், சென்னை - 600 017)

பக் ஷெல்ஃப்

புத்திர பாவத்தை அறிய வேண்டுமா?

குழந்தைப்பேறு பாக்கியத் தைப் பற்றி ஜாதக ரீதியாக அலசப்பட்டுள்ளது. ருதுகாலம், விவாஹம் நடக்கப் போகும் காலம், பிறக்கப் போவது ஆணா, பெண்ணா? என்று பல விஷயங்களை எடுத்துக் கூறுகிறது. தொகுப்பாசிரியர் டாக்டர் கே. என். சரஸ்வதி.

பக் - 160, விலை ரூ. 40.00

(கடலங்குடி பப்ளி கேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை 600 017)

வீட்டு மருத்துவத்தில் நாட்டு மூலிகைகள்

வலிமைக்கு வல்லாரை, புத்துணர்ச்சி தரும் தேன், ஆஸ்த்துமாவை அடக்கி ஒடுக்கும் துளஸி என்று

Thirukural

திருக்குறளில் உள்ள 'செல்வம்', 'தர்மம்' ஆகிய தலைப்புகளில் உள்ள குறட்பாக்களுக்கு ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பும், ஆங்கிலத்திலேயே விளக்க உரையும் தரப்பட்டுள்ளது. தமிழ் தெரியாத அன்பர்களுக்கு திருக்குறளைப் பற்றி எளிதில் அறிந்து கொள்ள உதவும். ஆசிரியர் என். பாலகரன்.

பக்.155 விலை ரூ. 50.00

(Ankita of Aditi, 22 (old No. 9) 7th Main Road, Raja Annamalaipuram, Chennai - 600 028).

நகைச்சுவைக் கதைகள்

தந்திரங்கள் நிறைந்த நகைச்சுவைக் கதைகள். சிறுவர்கள் படித்து மகிழலாம். தொகுப்பு எஸ். லீலா.

பக் - 112, விலை ரூ. 30.00

(வித்யா பப்ளிகேஷன்ஸ், த.பெ. எண் - 8859, 19, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

மரணபயம் போக்கும் மஹா ம்ருத்யுஞ்ஜய ஹோமம்

இந்த ஹோமத்திற்குத் தேவையான பொருட்கள், செய்ய வேண்டிய முறைகள்



பிளாஸ்டிக் பாத்திரங்களில் உணவுப் பொருட்களை வைக்கும் முன் அதன் உள்ளே லேசாக எண்ணெய் தடவினால் உள்ளே கறை படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

– குமுதினி வேணுகோபால்.

என்று அனைத்தும் விளக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் டாக்டர் எஸ்.எஸ். ராகவன்.

பக். 96 விலை ரூ. 20.00

(பயனியர் பப்ளிகேஷன்ஸ், புதிய எண் - 6, பழைய எண் - 33, மூன்றாம் தெரு, கண்ணன் நகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044)

சுசக்கும் இனிமை

தன் நண்பரின் வாழ்வில் நடந்த சோகக் கதையை நாவலாக படைத்துள்ளார் ஆசிரியர் உத்தமசோழன். இதில் வரும் 'தயா' என்கிற பாத்திரப் படைப்பு இல்வாழ்க்கையில் தனக்கு ஏற்படும் ஏமாற்றங்களையும், சோகங்களையும் தாங்கிக் கொண்டு வாழ்க்கையோடு போராடுவது படிப்போரின் நெஞ்சைத் தொடும்.

பக். 160 விலை ரூ. 30.00

(திருவரசு புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

வர்மயுத்தம்

பழம்பெரும் கலைகளில் ஒன்றான வர்மக் கலையைப் பற்றிய விரிவான தகவல்களுடன் செய்முறை விளக்கப்படங்களும் இடம்பெற்றிருக்கிறது. இது ஓர் அரிய முயற்சி. ஆசிரியர் டிராகன் டி. ஜெயராஜ்.

பக்.240 விலை ரூ. 50.00

(குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

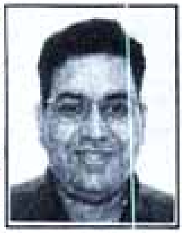
ஸ்ரீ சாரதா தேவியார் பொன்மொழிகள்

அன்னை ஸ்ரீ சாரதா தேவியார் தனது சிஷ்யர்களுக்கு அளித்த போதனைகளிலிருந்து சிலவற்றைப் பொன்மொழிகளாகத் தொகுத்துள்ளனர். நம்மை உயர்த்திக் கொள்ள வழிகாட்டுகிறது இந்நூல். தொகுப்பு - சூர்யகுமாரன்.

பக்.112 விலை ரூ. 23.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

மாற்ற முடியாத எதுவும் இல்லை - தலையெழுத்து உட்பட!



இறைவன் மிகப்பெரியவன். மதம்,மாநிலம் என எல்லைகள் எல்லாம் கடந்து மனிதனுக்கு உதவுவதற்காக தனது பிரதிநிதியாக சிலரைப் படைக்கிறான். அந்தப் பணியைக் கடமையாக எடுத்துக் கொண்டு செயல்படும் ஒரு சிலரில் வி.எஸ். மீனாட்சிசுந்தர் குறிப்பிடத்தக்கவர். ஜோதிடம், வாஸ்து, எண்கணிதம், ஜெம்மாலஜி போன்ற தொலைநோக்கு சாஸ்திரங்களில் சரளமான அறிவும் அனுபவமும் கொண்டவர். தன்னை நாடிவரும் மக்களுக்கு இலவசமாகவே ஆலோசனைகள் வழங்கி வருகிறார்!

கிடைத்தற்கரிய ஆற்றல் எனக்கு கிடைத்திருக்கிறது. அதை வியாபாரமாக்கக் கூடாது. இந்த வாய்ப்பைக் கொடுத்திருக்கும் இறைவன் அதற்கான சம்பளத்தையும் கட்டாயம் கொடுப்பான்'' என்று உள்ளுவதெல்லாம் உயர்வாகக் கூறுகிறார்.

'அபஸ்வரம்' ராம்ஜியின் பயோடேட்டா நிகழ்ச்சி மூலம் ஜெம்மாலஜியின் அற்புதங்களை முதன்முதலில் உரத்துப்பேசி, ராசிக்கற்கள் பற்றிய விழிப்பு உணர்வை விதைத்த பெருமையும் இவருக்கே சொந்தமாகும். வெறும் 30 ரூபாய்க்குக்கூட ராசிக்கல்கிடைக்கும் என்பதை சொல்லி, அதை நடைமுறைப்படுத்தி வருவதும் இவரது தனிச்சிறப்பாகும்.

எதிரே இருப்பவரைப் பார்த்தவுடனேயே அவரது முக ரேகைகளைப் படித்து உணரும் Neuro Linguistic Programme ; சைக்கோதெரபி வழியாக குணப்படுத்தும் Transactional Analysis, சீனர்களின் வாஸ்து சாஸ்திரமான Feng hui, எகிப்திய இறக்குமதியான பிரமிடு சாஸ்திரம், ஜப்பானிய குணப்படுத்தும் திறனான ரெக்கி இப்படிப் பல்வேறு பாக்கியங்களையும் கற்றுத் தெளிவு பெற்றிருக்கிறார் மீனாட்சி சுந்தர்.

''நல்லதைச் சொல்ல வேண்டும். நம்மாலான நல்லதைச் செய்ய வேண்டும். அதற்காக இன்னும் எத்தனை பயிற்சிகள் வேண்டுமானாலும் எடுத்துக் கொள்ளத் தயார்'' என்று உளப்பூர்வமாகப் பேசுகிறார். தெரிந்து - கற்றுக் கொண்ட வித்தைகள் அனைத்தையும் வைத்து தன்னிடம் வருபவர்களின் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு தருகிறார். இவரைப் பார்த்து மனம்விட்டுப் பேசியமாத்திரத்தில் பாதிப் பிரச்சனை தீர்ந்து போகிறது என்று நன்றி பாராட்டும் பொதுமக்களே இதற்கு சாட்சி.

இலவச ஆலோசனை தவிர தியானப் பயிற்சி (Meditation) சீன முறை வாஸ்து சாஸ்திரமான Feng Shui பயிற்சியையும் இலவசமாகவே வழங்கி வருகிறார் மீனாட்சி சுந்தர்.

டெலிபோன் மூலம் நேரம் வாங்கிக்கொண்டு நேரிலும், கடிதம் மூலமும் ஜாதகத்துடன் தன்னைச் சந்திப்பவர்களுக்கு உதவிக்கரம் நீட்டவும் காத்திருக்கிறார்.

முகவரி : **வி.எஸ்.மீனாட்சி சுந்தர், பக்தி - தி ஜெம் ஷாப்,**

10/14, ஸ்ரீலலிதாபுரம் தெரு, கௌடியாமடம் எதிரே, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14. 813 3330, 813 0803

வளமான வாழ்வுக்கு பெங்சுயி!இலவச ஆலோசனை!!



இன்றைய சூழ்நிலையில் பலபேருக்கு பல பிரச்சனைகள்?! ஏதாவது அற்புதம் நடந்து நமது பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு கிடைக்காதா? வளமான அமைதியான வாழ்க்கை வாழ மாட்டோமா? என்று ஏங்கும் மனிதர்களுக்கு சீன வாஸ்து முறையான பெங் சுயி ஒரு வரப்பிரசாதம் என்று கூறுகிறார் பிரபல வாஸ்து பெங்சுயி நிபுணர் குமாரி ஆர்த்தி. சிங்கப்பூரில் உள்ள மாஸ்டர் லீ காக் சு-விடம் சீன வாஸ்து கற்றுக் கொண்ட திரு. வி.எஸ்.மீனாட்சி சுந்தர் இடத்தில் பெங்சுயி கலையின் ரகசியங்களை கற்றுக்கொண்ட குமாரி ஆர்த்தி ''ஒரு மனிதனின் வாழ்வில் அவன் வாழும் வீட்டின் அமைப்பு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.'' என்கிறார். ஒரு வீட்டின் அமைப்பு எப்பொழுது தவறாக உள்ளதோ அது அங்கு வாழும் மனிதனின் வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது. பிரபஞ்சம் முழுவதும் பரவியுள்ள இறை சக்தியை ''ச்சீ'' (Chi) என்று பெங்சுயி அழைக்கின்றது. இந்த''ச்சீ'' (Chi) சக்தி ஒரு வீட்டில் சரியாக முறைப்படி பரவியிருக்க வேண்டும்.இல்லாவிடில் அதை ''ஷா'' (Sha) என்ற தீய சக்தியாகவும் பெங் சுயி வர்ணிக்கிறது. வீட்டில் ''ஷா'' பரவியிருக்கும் பொழுது பல பிரச்சனைகளை தரும் என ஆர்த்தி கூறுகிறார். ''ஷா''வை ''ச்சீ''யாக மாற்ற சிறுசிறு மாற்றங்களை பெங்சுயி கூறுகிறது. இந்த மாற்றங்களை செய்வதன் மூலம் வாழ்வை வெற்றி பாதையில் செலுத்தலாம் என கூறுகிறார் குமாரி ஆர்த்தி

நம்மால் நாலுபேருக்கு நல்லது நடந்தால் போதும் என்று கூறும் ஆர்த்தி தன்னை நாடி வருபவர்களுக்கு இலவசமாக ஆலோசனை கூறுகிறார் வீட்டின் Plan-னையோ வியாபார ஸ்தலத்தின் Plan-னையோ கொண்டு வாருங்கள் போதும் என்கிறார் அவர்.

இலவச ஆலோசனை பெற முன்பதிவு அவசியம்!

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி எண்கள் 813 3330, 813 0803

தபால் மூலமும் தொடர்பு கொள்ளலாம்!! வீட்டின் Plan நகலை அனுப்பினால் போதும்.

மிஸ் ஆர்த்தி C/o. பக்தி தி ஜெம் ஷாப்

10/14, லலிதாபுரம் தெரு (கௌடியாமடம் எதிரில்) கௌடியா மடம் ரோடு,

ராயப்பேட்டை, சென்னை-14.

மீண்டும் ஜீனோ

நவீன கம்ப்யூட்டர் யுகத்தில் அடிமைகளாகி விட்ட மனிதர்களை ஒரு இயந்திர நாய் தீய சக்திகளிடமிருந்து காப்பாற்றுகிறது. கற்பனையான கதையென்றாலும் தொழில் புரட்சி மக்களை எவ்வளவு தூரம் ஆட்டிப் படைக்கும் என்பதை துல்லியமாகச் சித்தரித்துள்ளார் ஆசிரியர் சுஜாதா.

பக். 336 விலை ரூ. 80.00

(விசா பப்ளிகேஷன்ஸ், புதிய எண் - 16, பழைய எண் - 55, வெங்கட்நாராயணா ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

மனஅழுத்தம் ஏற்படாமல் அமைதியாக வாழ்வது எப்படி?

பரபரப்பு நிறைந்த இந்த உலகில் அமைதியாக வாழ பல யுக்திகளைச் சொல்கிறார் ஆசிரியர் ஏ.கே. சேஷய்யா.

பக். 112, விலை ரூ. 25.00

(D.S. புத்தக மாளிகை, 6, ஜெய்சங்கர் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033)

அருள் புரியும் ஆஞ்சநேயர்

ஆஞ்சநேயர் சுவாமிக்கு உரிய பூஜை முறைகள், ஸ்தோத்திரங்கள், பிரபலமான கோவில்கள் பற்றிய குறிப்புகள் என்று சகலமும் உள்ளது. ஆசிரியர் ஸ்வாமி சத்திய நாராயணா.

பக். 80, விலை ரூ. 16.00

(மயிலவன் பதிப்பகம், புதிய எண் - 27, ப. எண் - 18, தெற்குப் பெருமாள் கோவில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026)

அர்த்தம் பொதிந்த ஆலய வழிபாடு

கோவில் வழிபாட்டைப் பற்றிய அனைத்து விவரங்களும் அடங்கிய புத்தகம். ஆலய வழிபாட்டின் சிறப்புகளை அனைவரும் படித்து அறிந்து கொள்ள ஒரு பயனுள்ள புத்தகம். ஆசிரியர் இரத்தின சண்முகனார்.

பக். 184, விலை ரூ. 45.00

(அன்பு இல்லம், கே.கே.பி. காம்ப்ளெக்ஸ், 32/107, கௌடியாமடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

கேசட்

சென்னை, ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மடம் கீழ்க்கண்ட மூன்று ஒலிநாடாக்களை வெளியிட்டுள்ளது.

நாமாவளி

ராமர் மேல், ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர் மேல் இயற்றப்பட்ட கீர்த்தனைகள் பஜனைப் பாடல்களாகப் பாடப்பட்டுள்ளன. பாடியிருப்பவர் சுவாமி ஞானதானந்தர் மற்றும் குழு.

Sri Devi Smaranam

துர்கா தேவிப் பாடல்கள். தமிழில் பாடப் பெற்றுள்ள இந்தப் பாடல்கள் சீரான பின்னணி இசையில் கேட்க இனிமையாக அமைந்திருக்கிறது.

Sri Ramakrishna Smaranam

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர் மேல் அவர் தம் சீடர்கள் இயற்றிய பாடல்கள் சிலவற்றிற்கு அழகாக இசையமைத்து பாடி யிருப்பவர் சுவாமி ஞானானந்தர் மற்றும் குழு.

ஒவ்வொன்றும் விலை ரூ. 40/-
(Sri Ramakrishna Math, Mylapore, Chennai - 600 004).

திடீரென காலையில் வந்த மாமியாருக்கு இட்லிக்காக தேங்காய்ச் சட்னி அரைக்கப் போனேன். உடனே என் மாமியார், ''ஆறு, ஏழு பச்சை மிளகாயை எடுத்து, அத்துடன் உப்பு, பூண்டு வைத்து அரைத்து எடு போதும்'' என்றார்கள். அந்த திடீர் சட்னி உண்மையிலேயே காரசாரமாக ரொம்ப நன்றாக இருந்தது.

– அஞ்சலி மாரியப்பன்.



பை.. பை.. கைப்பை!



ஹேரால்ட் ஆல்!

அதுதான் எங்கள் குடும்பத்தினர் அம்மாவின் ஹேண்ட்பேக்கிற்கு வைத்துள்ள செல்லப் பெயர்.

எங்கள் வீட்டில் உள்ள அறைகளின் எண்ணிக்கையை விட அம்மாவின் கைப்பையில் (தோள் பை!) உள்ள அறைகளின் எண்ணிக்கை அதிகம்.

ஆமாங்க.... நவக்கிரகங்கள், நவரத்தினங்கள், நவராத்திரி என்ற ரீதியில் எங்கம்மாவின் கைப்பையில் உள்ளவை மொத்தம் ஒன்பது அறைகள்.

அந்த அறைகள் அனைத்திலும் ஹவுஸ்ஃபுல் போர்டு மாட்டும் அளவிற்குப் பலவிதமான பொருட்களை போட்டு நிரப்புவதில் அம்மா கின்னஸ் சாதனை செய்தவர்!

பல வருடங்களுக்கு முன் அப்பா, அம்மாவை ஆசையாக ஹனிமூன் (ஹனிமூனா? அது சனி மூன்! என்று கோபத்தில் அம்மாவோ அப்பாவோ டிக்ளேர் செய்ததாகக் கேள்வி..) அழைத்துக் கொண்டு டில்லி, ஆக்ரா என்று போன போதுதான் இந்த ஹேண்ட் பேக் அம்மாவின் கண்களில் பட்டது.

புது மனைவியை இம்ப்ரெஸ் செய்வதற்காக அப்பா பேரம் பேசாமல் அந்த ஹேண்ட்பேகை ஆக்ரா பஜாரில் வாங்கிப் பரிசாக அளித்தாராம். இதை அன்றொரு நாள் மலரும் நினைவுகளின் போது அம்மா சொல்லி புளகாங்கிதம் அடைந்து கையோடு,

"இன்னிக்கு... புழுத்த கத்தரிக்காய் வாங்கக் கூட பத்து தடவை பேரம் பேசறார்" என்று முடித்தாள்.

அருமையான தேக்குமர நிறத்திலான அம்மாவின் லெதர் ஹேண்ட் பேக்கைத் திறந்தால் சாதாரண மனிதர்களுக்குப் பதினைந்து வினாடிகளுக்குள் பைத்தியம் பிடித்து விடும்.

காரணம்,

வழவழப்பான சாட்டின் லைனிங் கொடுத்த அதன் ஒவ்வொரு அறைக்குள்ளும் அம்மா வைத்திருக்கும் பொக்கிஷங்கள்.

அம்மாவுக்கு தெய்வ பக்தி அதிகம்.

அதனால் ஹாண்டுபேக்கின் ஒரு பகுதி ஸ்வாமி அறை ஆகி விட்டது!

தெருக் கோடி வினாயகர் கோவில் விபூதிப் பொட்டலத்திலிருந்து திருவேற்காடு கருமாரியம்மன் குங்குமம் வரை அம்மா சென்று வந்த கோவிலில் கொடுக்கப்பட்ட அத்தனை பிரசாதங்களும் அதில் சிறு மளிகைக் கடை, மருந்துக்கடை பில்களில் பொட்டலமாகக் கட்டப் பட்டு பத்திரமாக இருக்கும்.

போதாக்குறைக்கு, யாரோ அத்தைப் பாட்டி கொடுத்த எக்ஸ்ட்ரா காசிக் கயிறு, அரவிந்த ஆசிரமத்திலிருந்து வந்த காய்ந்த நிர்மால்யம், சங்கரன்கோயில் புற்று மண், குருவாயூர் சந்தனம் அன்று எல்லாமே அதில் ஐக்கியம்.

அத்துடன், ஸ்டிக்கர் தெய்வங்கள்,

உஷா ஸ்ரீகுமார்



பிளாஸ்டிக் சாமி மோதிரம், ஆன்மீகப புத்த கங்களோடு வந்த யந்திரங்கள் என்று அவற்றின் லிஸ்ட் நீண்டு கொண்டே போகும்.

இன்னொரு பகுதிக்கு நாங்கள் வைத்த பெயர் பியூட்டி பார்லர். அதற்குள்தானே அம்மாவின் சிறு முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி, ஸ்டிக்கர் பொட்டு அட்டைகள், சோப்பு, குட்டி சீப்பு, முனை மழுங்கிய ஐப்ரோ பென்சில், பின், ஹேர்பின், ரப்பர் பேண்ட் வகையறாக்கள் அடக்கம்.

மற்றொரு பகுதியின் பெயர் நாசிக்!

பிச்சைக்காரனுக்குப் போட பத்து பைசா (யாரும் வாங்குவது இல்லை) டெலிபோனுக்கு ஒற்றை நாணயம் என்று ரகவாரியாக சில் லறைக் காசுகள் அதற்குள் கனமாக உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கும். சட்டென்று பார்த்தால் உண்டியலை உடைத்தது போலத் தோன்றும்.

பக்கத்திலுள்ள அறையில் ரூபாய் நோட்டுக்கள், க்ரெடிட் கார்டுகள், எதற்கும் இருக்கட்டும் என்று கொசுறாக செக்புக் வேறு உட்கார்ந்திருக்கும். கூடவே பேனாவும், ஆனால் அது எழுதாது!

ஒரு குட்டி ஜிப் போட்ட பகுதிக்குள் எத்தனையோவித சாவிகள் பத்திரமாக இருக்கும்.

இன்னொரு அறையில் ஆஸ்பத்திரியும், பார்மசியும் ஒருசேரக் குடியிருக்கும்.

போன வருடம் அஷ்வினுக்கு ப்ளூ ஜுரம் வந்த போது கொடுத்த மாத்திரைகளின் மிச்சமும், தலைவலி, திருகுவலி, அஜீரணம், வயிற்றுப் போக்கு போன்றவற்றிற்கான அனைத்து மருந்து மாத்திரைகளும் அதில் அடக்கம்.

மற்றொரு பகுதிக்குள் அக்கா மச்சினனின் ஜாதகம், யாரோ சேல்ஸ்மேன் தந்த விசிட்டிங் கார்டு, ஐப்ரோ பென்சிலால் எழுதப்பட்ட டெலிபோன் நம்பர், மைசூர் ரசத்திற்கான

வலிமை இல்லாத ஆன்மா, இன்பத்தை தன்னிடம் காணாமல், பிறரிடமே காணும்.

– ஆலிவர் கோல்டுஸ்மித்

ஆர். லதா நாகராஜன்.

ரெசிப்பி, போன ஏப்ரலில் நடந்த அரவிந்த் - அர்ச்சனா கல்யாண இன்விடேஷன், அறுந்த வெள்ளிக் கொலுசின் ஒரு சிறு துண்டு, ஹோட்டலில் கொடுத்த கை துடைக்கும் டிஷ்யூ பேப்பர், பாக்குப் பொட்டலம், வாசனை சோம்பு என்று பல பொருட்கள் நெருக்கியடித்துக் கொண்டு குடியிருக்கும்.

ஒரு ஓரத்தில், எதற்கும் இருக்கட்டும் என்று தைக்கப்பட்ட ஒரு சாட்டின் அறையில் அம்மாவின் சீட்டுக் கட்டு இருக்கும்!

''அம்மா சூதாடியா?'' என்று கேட்கிறீர்களா... தப்பு, தப்பு!

அம்மாவுக்கு ராஜா, ராணி, ஸ்பேட், ஜோக்கர் வகையறாக்களை அடையாளம் கூடத் தெரியாது.

"என் பிறந்த வீட்டிலயும் சரி, புகுந்த வீட்டிலயும் சரி யாருக்கும் எந்தக் கெட்ட பழக்கமும் கிடையாது" என்று பெருமைப்படுபவளாயிற்றே...

அவளுடைய சீட்டுக் கட்டில் என்னென்ன இருக்கும் தெரியுமா?

கமலா ஸ்டோர்ஸ் பாத்திரச் சீட்டு, தங்க மஹால் கடை நகைச் சீட்டுக்கள், சுங்குடியிலிருந்து சில்க் புடைவை வரை விற்கும் பல கடைகளில் அவள் பெயரிலும், எங்கள் அனைவர் பெயரிலும் கட்டும் மாதாந்திர புடவை, துணிமணிச் சீட்டுக்கள்!

ஹோட்டல் அறைகளில் நிரந்தரவாசிகள் கிடையாது. அதே போலத்தான் அம்மாவின் கைப்பையில் உள்ள இந்த அறையும்.

இதில் அழுக்குக் கர்ச்சீப், புதிய கர்சீப், கிழிந்த பஸ் டிக்கெட், சபா பாஸ், குட்டி மினரல் வாட்டர் பாட்டில், மாத நாவல், ராசி பலன் புத்தகம், எண்பத்தி எட்டாம் வருட பாக்கெட் டைரி, சிக்லெட் பாக்கெட், பாப்கார்ன் பாக்கெட், அப்பாவின் செல் போன வாட்ச், கால்குலேட்டர் என்று எது வேண்டுமானாலும் வந்து தங்கும், போகும்!

"அட, இவ்வளவு சிண்டமாட்டிக் லேடியா உங்கம்மா?" என்று கேட்டு ஆச்சரியப்படுகிறீர்களா? இனிமேல்தான் இருக்கு பிரச்னையே...

எங்கே வெளியில் கிளம்பினாலும், கர்ணனும் கவசகுண்டலமும் போல, வெளிறிய ஜீன்ஸும் அஷ்விலும் போல், டெலிபோனும் மாலுவும் போல் அம்மாவும், ஹேண்ட்பேக்குடன் கிளம்பி விடுவார்.

லகான் படம் பார்க்க தியேட்டர் அருகே சென்று விட்டோம்.

''எங்கேமா டிக்கெட்? யார்கிட்டே இருக்கு?'' அப்பா கேட்க,

''இந்த வீட்டுல யாருக்கு பொறுப்பு

உண்டாம்? என் பேக்கில் பத்திரமாய் அன்னிக்கே எடுத்து வச்சிட்டேன்'' என்றபடி அம்மா பெருமையாய் சொல்லியபடி மெயின் ஜிப்பைத் திறந்து பைக்குள்ளே மேலாக ஒரு பார்வை பார்த்தாள்.

பிறகு, அவள் முகத்தில் லேசாக கவலை ரேகைகள் படர,

ஸ்வாமி அறை, நாசிக், பியூட்டி பார்லர் என்று ஆரம்பித்து ஒருவழியாக போன வாரம் வந்த பர்த்டே கார்ட்டுக்குள் பத்திரப்படுத்தி வைத்த டிக்கெட்டை வெளியே பெருமிதத்துடன் எடுக்க...

எங்கள் உயிர் போய் வந்தது.

"அறிவுகெட்டவன், முட்டாள், யூஸ்லெஸ் ஃபெல்லோ... கண்ட இடத்திலே க்ராஸ் பண்ணறான்..."

தெருவில் போன அப்பாவிக்கு அப்பா அர்ச்சனை செய்தார்.

அப்பாவுக்கு அந்த ஹேண்ட்பேக்தான் ரத்த அழுத்தத்தை ஏற்றும் கருவி!

மதுரைக்குப் போய் விட்டு ஊர் திரும்பி, டாக்சியில் ஏறி வீட்டை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது, அம்மா "ஐயோ'' என்று அலறினாரே பார்க்கலாம்.

"வீட்டுச் சாவியைக் காணோமே... நீ எடுத்தியாடி?"

"இல்லியேம்மா..."

"பொறுமையாகப் பார். நிதானமாய்த் தேடு. உன் ஹோல்ட் ஆலுக்குள்தான் போட்டாய்" அப்பா தாடை இறுகியது.

பூஜை அறை, பியூட்டிபார்லர் என்று ஒரு டூர் வந்து முடிந்தது. சாவி தட்டுப்படவில்லை. பிறகு டாக்சியிலேயே ஒவ்வொரு அறையைக் காலி செய்து பார்த்தால் சாவிக் கொத்து நாசிக்கில் உள்ள பைசாக் குவியலில் சிக்கி மூச்சுத் திணறிக் கொண்டிருந்தது!

தம்பிக்கு வயிற்று வலி வந்த போது அவசரத்துக்கு அம்மா மாத்திரை எடுக்க... அலுமினியம் ஃபாயிலில் உள்ள மாத்திரை பௌடராக மாறியிருந்தது.

இந்த அடைசல் வாழ்க்கையை வெறுத்து ஒரு சில தடவைகள் ரூபாய் நோட்டுக்கள் நொந்து போய் கிழிந்து துண்டுகளாக வெளி வந்துள்ளன.

"இப்படி அஞ்சு ரூபாயையும் ஐநூறு ரூபாயையும் சேர்த்து அடைச்சு வைக்கிறியே.. ஒருநாள் கீரைக்காரிக்கு ஐநூறு ரூபாய் நோட்டை கொடுத்துட்டு ஏமாந்து முழிக்கப் போகிறாய்..'' என்று அப்பா ஆசீர்வாதம் செய்வார்.

எது எப்படியோ,

"இந்த ஹேண்ட் பேக் ரொம்பப் பெரிசு, ரொம்பப் பழசு, ரொம்ப அடைசல், ரொம்ப பேஜார்" என்று பலவிதமான தீர்மானங்களை எங்கள் வீட்டுப் பார்லிமெண்ட்டில் ஒருசேர முழு மெஜாரிட்டியோடு நிறைவேற்ற அம்மா தன் பிரியமான கைப்பைக்கு பிரியாவிடை கொடுத்தாள்.

சிறிய அழகிய பர்ஸை வாங்கிக் கொண்டாள்.

''அவசியமானதை மட்டும் பர்ஸில் வச்சிக்கோ, போதும்" என்று அனைவராலும் அறிவுறுத்தப்பட்டதால் 'ஸ்மால் இஸ் ப்யூட்டிஃபுல்' என்று அரை மனதோடு பர்ஸுக்கு மாறினாள்.

நான்கு நாட்களுக்குப் பிறகு...

டிப்பார்ட்மெண்டல் ஸ்டோருக்குப் போன அம்மா சாமான்கள் வாங்கிக் கொண்டு பில் போடும் கௌண்ட்டருக்கு வந்தால், பர்ஸைக் காணோம். இட்ஸ் கான்! போயே போச்! போயிந்தே!

''ஐய்யய்யோ, இத்தனை வருடம் ஒரு பொருளைத் தொலைச்சதில்லையே...

கை நிறைய, மடி நிறைய இருந்த என் பழைய ஹேண்ட்பேக்குக்கு நான் பண்ணிய துரோகம்தான், இந்தப் புதுக்குட்டி பர்ஸ் எங்கேயோ கைநழுவிப் போயிருச்சே..."

"அது சரி, உன் பழைய பை வெய்ட்டான ஐட்டம். இது லைட்டான மேட்டர். அது தான் சட்டுன்னு நழுவிடுச்சு. இதுக்குப் போய் துரோகம், கீம்னு கலாட்டா பண்ணாதே. தேடுவோம்..."

அப்பாவும், நாங்களும் என்ன சொல்லி என்ன...

போன பர்ஸ் போனதுதான்.

இப்போது,

அம்மா, தன் செல்ல ஹோல்ட் ஆலை மீண்டும் வாஞ்சையுடன் தூக்கி, அணைத்துக் கொண்டுதான் எங்கே போகும் போதும் கிளம்புகிறாள்!

வழக்கமான அடை மாவுடன் தக்காளி சேர்த்து அரைத்து, வார்க்கும் முன் துருவிய கேரட் அல்லது பீட்ரூட் சேர்த்து ஒரு சுற்று சுற்றவும். மாவைக் கரைத்து தோசைக் கல்லில் ஊற்றி எடுக்கவும். வெஜிடபுள் அடை தயார்.

– எஸ். ரஞ்சனி.





மன்றிலில் ஆடுவார் மாணிக்கக் கூத்தே!

டாக்டர். ஜெயம் கண்ணன்

தற்கால விஞ்ஞான வாழ்க்கையில், ஆராய்ச்சிபூர்வமான பல செயல்பாடுகள் இருக்கின்றன. இருப்பினும் அனுபவபூர்வமாக உள்ள, நியூமராலஜி, வாஸ்து சாஸ்திரம், ஜோதிடம் போன்றவைகளை எதிர்க்காமல் இன்னமும், தொடரும் கலாசாரம் நம்முடையது.

நியூமராலஜி பற்றிய ஞானம் அதிகம் இல்லாதவர்கள் கூட 3, 8, 13 எண்களை ஒதுக்குகிறார்கள். அதே சமயம் 5, 9 இவற்றை வரவேற்கிறார்கள். கார் ரிஜிஸ்தர் செய்யும் போது கூட்டினால், '9'ல் முடியும் எண் கிடைத்தால் சந்தோஷப்பட்டு, இனி வரும் காலம் நல்லதாக இருப்பதற்கான அறிகுறியாக இன்றும் நம்மில் பலர் எடுத்துக் கொள்கிறோம். இது போல பல விஷயங்களில் "ஒன்பது" நம்மிடையே மகிழ்ச்சியைத் தூண்டுகிறது.

சாதாரணமாக இரத்தப் பரிசோதனை செய்தால் எதற்குச் செய்கிறோம் என்று தெரிந்து கொள்ளாதவர்கள், பலர் இன்றும் உள்ளனர். ஆனால் இரத்தப் பரிசோதனை முடிவு கிடைத்ததும் டாக்டரிடம் கேட்கும் முதல் கேள்வி,

"என்ன குரூப் டாக்டர்?"

இதனைப் போலவே, பயாப்சி டெஸ்ட் செய்யப்பட்டது என்றால், "கான்சர் இல்லையே டாக்டர்" என்பதும் சர்வசாதாரணமான கேள்வி. இப்படி மக்களிடையே நன்கு அறிமுகமான இரத்த குரூப், இருபதுக்கும் மேற்பட்டவையானாலும், மிகப் பிரபலமானவை ஏ, பி, ஓ, ஏபி - வகை இரத்த குரூப்தான்.

1900ல் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஏ.பி.ஓ வகை இரத்தம் 1990ல் புதிய பரிமாணம் எடுத்தது.

1900ல் இரத்த வகை பிரிக்கப்பட்ட பிறகு 'ஏ' குரூப்காரர்கள் இரத்ததானம் செய்தால் ஏ, ஏபிகாரர்கள் ஏற்றுக் கொள்ள முடியும்.

'பி' குரூப் இரத்தத்தினை பி, ஏபி வகை இரத்தம் கொண்டவர்கள் ஏற்றுக் கொள்ள முடியும்.

'ஓ' குரூப் இரத்தம் - 'ஓ' குரூப் காரர் தவிர, ஏ,பி, ஏபி வகையினரும் ஏற்க முடியும். ஏபி குரூப் வகையினர், எல்லோரிடமும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். ஆனால் இவரது ஏபி இரத்தம், கொடுக்க நினைத்தால், ஏபி வகையினர் மட்டுமே ஏற்க முடியும்.

இந்த ஏ.பி.ஓ. பிரிவு சில நோய்களிலும் வித்தியாசம் காண்பிப்பதைப் பார்க்க முடிந்தது. 'ஏ' குரூப் குழந்தைகளை சில வகை வயிற்றுப் போக்கு நோய்கள் பாதிப்பது தெரிகிறது. 'ஏபி' குரூப்காரர்களை காலரா தாக்குவது இல்லை. எனவே ஏ.பி.ஓ வகை இரத்தக் குரூப்புகளுக்கு வேறு சில முக்கியத்துவம் உள்ளதும் தெரியவந்தது. குறிப்பாக தொற்றுகளால் (இன்பெக்ஷன்) ஏற்படும் நோய்கள் தாக்குதலில் வெவ்வேறு குரூப்காரர்கள் வெவ்வேறு வகையாக மாறுபடுவது தெரிகிறது.

கடந்த பல வருடங்களாக மக்கள் பரவலாக, வயிறு சம்பந்தமான நோய் பற்றிப் பேசும்போது,

"எனக்கு அல்சர் டிரபிள் உண்டு. ஆகவே, நான் இந்த, இந்த உணவுகள் சாப்பிட மாட்டேன், அதிகக் கவலையினால், அல்சரே வந்து விட்டது."

என்று குடற்புண் பற்றி சர்வசாதாரணமாகப் பேசுகிறார்கள். பல்வேறு வகையான "Anti-ulcer" மாத்திரைகள் மார்க்கெட்டில் வந்தன. சமீப காலமாக, விளம்பரங்களைக் கூட, தொலைக்காட்சிகளில் காண்கிறோம். அல்சரைக் குறைக்க நரம்புகளை வெட்டும் (Vagotomy) அறுவை சிகிச்சைகள் கூடச் செய்யப்பட்டன.

ஆனால் தற்போது இந்த அல்சருக்குக் காரணம், உணவு, மனக்கவலை என்பது அல்ல

"Helicobacter Pylori" என்கிற பாக்டீரியா, இந்தப் பாக்டீரியா தாக்குதலும், இரத்த வகையைப் பொறுத்து மாறுபடுவதும் தெரிகிறது.

இப்படி, "தொற்று" சம்பந்தமான நோய்களும், சம்பந்தப்பட்ட இரத்த குரூப்புகளும் மனித வாழ்வில் மிக முக்கிய பங்குவகிக்கின்றன. இந்த இரத்த குரூப்புகள் பரம்பரைத்தன்மை உள்ளவை என்பது சந்தேகத்திற்கு இடமேயில்லாமல் தெரிந்து இருந்தாலும் – 1990ல்தான் இதற்கான ஜீன்களின் இருப்பிடம் தெரியவந்தது. இந்த ஜீன் உள்ள குரோமசோம் நம்பர் ஒன்பது! உடலில் பல, ஜீவாதார பிரச்னைகள், ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட இந்த ஒன்பது, நடைமுறை வாழ்க்கையிலும் நல்ல எண், அதிர்ஷ்ட எண் என்றும் நம்மால் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

திருமூலர், சிவபெருமானின் மாணிக்கக் கூத்து பற்றி எழுதும் போது,

"ஓர் ஒன்பதும் உடன் ஆட, மன்றினில்
ஆடினான் மாணிக்கக் கூத்தே"

அறிவாற்றல், ஒலி, ஒளி, அருள், அரன், அரி, அயன் இவற்றுடன், காணல், கேட்டல் சேர்ந்து ஒன்பது; இவையெல்லாம் சீராக இருக்கும் போது சிவன் கூட சந்தோஷமாக மாணிக்க நடனம் ஆடுகிறார் என்று கூறியுள்ளார்.

இந்த ஜீன்கள் 9ம் நம்பர் குரோமசமில் '18000' எழுத்துக்கள் கொண்ட "1062" பகுதிகளில் காணப்படுகின்றன. எல்லாமே கூட்டினால் ஒன்பதுதான்.

"முப்பதும், முப்பதும், முப்பத்து அறுவரும்,"
"முன்னூறும், ஐம்பத்து ஒன்றுடன் அஞ்சுமாய்"
"முப்பத்து முக்கோடி தேவரும்"

என்றெல்லாம் திருமூலர் கூறும் போது, ஆரம்பத்தில் எனக்குப் புரியவில்லை – இப்போது எனக்கு மட்டுமல்ல – உங்களுக்கும் புரிகிறதல்லவா?

குரோமோசம் ஒன்பது, இரத்த குரூப்பிற்கு பெரிய பங்கு கொடுத்ததினை தவிர, பிறவிக் குறைபாடுகள் பலவற்றுக்கும் காரணகர்த்தாவாக உள்ளது.

குழந்தையில்லாத தம்பதிகளில் சிலருக்கு இந்த "ஒன்பதில்" மாறுதல் இன்வெர்ஷன் இருப்பதும் தற்போது தெரியவந்துள்ளது.

உடலுக்கு ஒன்பது என் பகுதிகள் பலவாறாக உறுதுணையாக இருப்பதனை,

"ஒத்த இல் ஒன்பது வாயுவும்
ஒத்த இல் ஒன்பது மிக்கதனஞ்செயன்
ஒத்த இல் ஒன்பதும் ஒக்க இருந்திட
ஒத்த உடலும் உயிரும் இருந்தனே"

என்ற பாடலில் விளக்கியுள்ளார். நவக்கிரகம், நவசக்திகள், நவக்குண்டங்கள், நவதானியம், நவபாஷாணம், நவமணி, நவராத்திரி, நவரத்தின மோதிரம் என்று பல்வாறாக நடைமுறை வாழ்க்கையில், ஒன்பதுக்கு மிகப் பெரிய அந்தஸ்தினை நமது கலாச்சாரம் கொடுத்துள்ளது.

"கட்டிட்ட தாமரை ஞானத்தில் ஒன்பது மட்டிட்ட கன்னியர் மாதுடன் சேர்ந்தனர்" என்று நவசக்திகள், தக்க பக்குவமடைந்து, நவ ஞானம் பெற்றிடின் பராசக்தியினை 'மாது) அடைவார்கள் என்று '9'ம் எண்ணில் உள்ள ஞானசக்தியினையும் கூட விளக்குகிறார்.

கருஉற்பவம் பகுதியில் –

"எனதுடலை ஈசன்...
"கரு ஐந்துடன் ஆட்டி....
...முப்பது நீர்மை கொருவி....
...ஒன்பதில் ஒன்று செய்தானே"

என்று ஒரு உடலை ஈசன் சிருஷ்டித்த விதம் பற்றிக் கூறுகிறார். கரு ஐந்து, ஏற்கெனவே விளக்கப்பட்டுள்ளது. முப்பது என்பதும் மூன்றின் வெவ்வேறு வடிவங்களாய் விளக்கியுள்ளேன். இந்த இதழில் ஒன்பதனையும் விளக்கியுள்ளேன்.

நவகுண்டம் பகுதியில் மந்திர யந்திர வடிவாக தியானித்து, புறத்தே யாக சாலையில், நவகுண்டங்களை அமைப்பது போலவே அகத்தே குண்டங்கள் அமையப் பெற்று, இறைவனை ஒளிப்பிழம்பாய் தியானிக்கும் உபாயங்களைக் கூறுகிறார்.



அவரைக்காய் பொரித்த கூட்டு செய்தேன். சாமான் வறுத்து அரைத்துக் கொட்ட நேரமில்லை. குட்டி மிக்ஸியில் 2 ஸ்பூன் தோசை மிளகாய்ப் பொடி போட்டு கொஞ்சம் தேங்காய்த் துருவல், சீரகம், பச்சையாகவே போட்டு அரைத்துக் கொட்டினேன். மிகவும் நன்றாக இருந்தது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. Tel : 237 6129.
E-mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com
Please visit our Website at: www.sspeetam.org

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

• காலை சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• மாலை சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி (ஓராண்டிற்கு)	ரூ.	3,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

-: விவேகானந்தர் தேசீய இயக்கம் :-



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடத்தின் சார்பில் "விவேகானந்தர் தேசீய இயக்கம்" என்ற அமைப்பு கிராமபுறத்தில் உள்ள ஏழை மாணவ, மாணவியர்களின் கல்வி, மத நல்லிணக்கம், மனித நேயம், சமய சமரசம் மற்றும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்காக ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இதன்மூலம் 702 கிராமங்களில் சுமார் 24,600 ஏழை மாணவ, மாணவியர்களுக்கு மாலை நேரத்தில் இலவச சிறப்புக் கல்வியும், (டியுஷன்) ஆன்மீக பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது. இந்த மேலான தொண்டுகள் சிறப்பாக நடைபெற தங்களின் அன்பையும், உதவியையும் நாடுகிறோம்.

ஒரு மையத்தின் (கிராமத்தின்) ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு (பௌர்ணமி அன்று சிறப்பு விருந்து உட்பட)	ரூ. 1,500/–
ஒரு மையத்தின் ஓராண்டிற்கு பராமரிப்புத் தொகை (12 மாதம் பௌர்ணமி சிறப்பு விருந்து உட்பட)	ரூ. 18,000/–

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி
வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

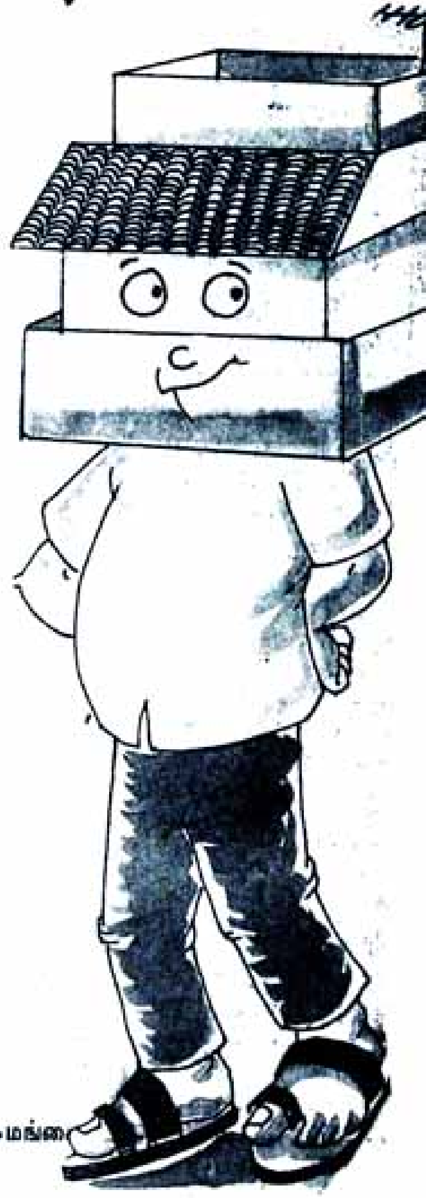
இன்னும் கொஞ்சம் ஃபூங்ஸ்வே!

வாழ்க்கையை சீரும் சிறப்புமாக சண்டைச் சச்சரவு இல்லாமல் நடத்த யாருக்குத்தான் மனம் இருக்காது? ஆனால் மனம் மட்டும் இருந்தால் போதுமா? சரியாக வழிநடத்திச் செல்ல, அறிவுரை கூற யாராவது வேண்டாமா? நான் இருக்கிறேன் என்கிறது ஃபுங்ஸ்வே.

ஃபுங்ஸ்வேயின் ஒரு பிரதான அறிவுரை என்னவென்றால் நல்ல ஒரு திசைக்காட்டிக் கருவி (காம்பஸ்) ஒவ்வொரு வீட்டிலும் நிச்சயம் இருக்க வேண்டும். தோராயமாக திசைகளை கணித்து அதன்படி ஃபுங்ஸ்வே பரிகாரம் செய்தால் எடுபடாது. எனவே ஒரு நல்ல திசைக்காட்டி கருவி மிக அவசியம். எந்த ஒரு அறையின் நடுவில் நின்று கொண்டு காம்பஸ்ஸை பிடித்துப் பார்த்தாலும் திசைகள் தெரிந்து விடும்.

வாஸ்து போலவே உங்கள் வீட்டில் உள்ள ஓரோர் அறையும் ஃபுங்ஸ்வே முறைப்படி அமைக்கப்பட்டால் வாழ்க்கையே வளமாகி விடும். முதலில் நாம் வாழும் அறையான லிவிங் ரூம் (அ) ஹாலை எப்படி மேம்படுத்தலாம் என்று பாருங்கள்.

முதலில் வாழும் அறையை படமாக வரைந்து அதை 9 கட்டங்களாகப் பிரியுங்கள். அறை எந்தவிதமாகக் கட்டப்பட்டிருந்தாலும் பரவாயில்லை. இனி அறையின் நடுவில் காம்பஸை பிடித்துக் கொண்டு நின்றால் திசைகள் தெரிந்து விடும். திசைகளை வரைபடத்தில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். கீழே கொடுத்துள்ள ஃபுங்ஸ்வே டிப்ஸ்களை செயல்முறைப்படுத்திப் பாருங்கள். உங்கள் வாழும் அறையே உங்கள் வாழ்க்கையை வளமாக்கிக் காட்டும்.



அறையின் வடபகுதி

ஹாலில் வடபகுதிதான் மிகச் சிறந்த பகுதி. அது ஃபுங்ஸ்வேயில் நீர் அம்சத்தைக் குறிக்கும் பகுதி. எனவே அறையின் வடபகுதியில் ஒரு செயற்கை நீர் ஊற்றோ உங்களால் முடியாதென்றால் பாறைகள் எதுவும் இல்லாத நீர் வீழ்ச்சியின் படமோ அம் மூலையில் ஒட்டி வைக்கவும். அதுவும் கிடைக்காதபட்சத்தில் ஒரு உலோக பாத்திரத்தில் தண்ணீரை நிறைத்து அங்கு வைத்தால் போதும். அல்லது ஒரு உலோக ஆமையை வைத்தால் மிகச் சிறந்தது. ஆனால் ஒருபோதும் குளம், குட்டை போன்ற சலனமில்லாத தேங்கிக் கிடக்கும் நீர் நிலைப்படங்களை ஒட்டாதீர்கள். அது எதிர்மறை சக்தியை பிரதிபலித்து உங்கள் வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்தைத் தேக்கி வைத்து விடும் என்று எச்சரிக்கிறது ஃபுங்ஸ்வே.

வடகிழக்குப் பகுதி

அறிவுப் பகுதியான இப் பகுதியில் கம்ப்யூட்டர், புத்தக அலமாரி, படிக்கும் ஸ்டடி டேபிள் வைத்தால் படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் நல்லது. நல்ல அலைகளை பிரதிபலித்து மனதை ஒருமுகப்படுத்தியும் கான்ஸ்சன்ட்ரேஷனை யும் அதிகரிக்கும்.



கிழக்குப் பகுதி

இது வாழ்க்கையின் நல்லிணக்கத்திற்கான பகுதி. குடும்பத்தில் சண்டைச் சச்சரவுகள் அதிகமாக இருக்கும் பட்சத்தில் ஒரு மூடி இல்லா கிரிஸ்டல் கிண்ணத்தை உள்ளே ஏதும் போடாமல் இவ்விடத்தில் வைத்தால் சண்டைகள் காணாமல் போகும். குடும்பத்தில் அன்பு பெருகும். இப் பகுதியில் காலமான பெரியவர்களின் புகைப்படங்கள் வைத்தாலும் நல்லது.

தென்கிழக்குப் பகுதி

ஐஸ்வர்ய மூலை இது. உங்கள் செல்வ நிலை உயர வேண்டுமானால் இப் பகுதியில் மீன் தொட்டி வைக்கலாம். அதில் மொத்தம் 9 மீன்கள் எப்போதும் இருப்பது போல பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். 9 மீன்களில் 8 தங்க நிற மீன்களும் ஒரு மீன் கருப்பு நிற தங்க மீனாகவும் (பினாக் அண்ட் கோல்ட் மீன்) இருப்பது அவசியம். உங்கள் மீன் இறந்து போனால் உங்கள் செல்வ மூலையில் நிச்சயம் எதிர்மறை சக்தி உள்ளது என்று அர்த்தம். வருத்தம் வேண்டாம். திரும்பவும் புது மீனைக் கொணர்ந்து எப்போதும் 9 மீன்கள் இருப்பது போலப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

மீன் தொட்டியை வைக்க முடியாதவர்கள் ஒரு சாதாரண மின்சார விளக்குக்கூடு ஃபைபர் ஆப்டிகல் ஃபிளவர் லைட், எலக்ட்ரிக்கல் கடையில் கிடைக்கும். சின்னதாக அதை ஒன்று வாங்கி இத் திசையில் வைத்து விளக்கைப் போட்டு வைத்தால் செல்வம் கொழிக்கும். ஏனென்றால் மின்சாரம் நல்ல அலைகளைப் பிரதிபலித்து எதிர்மறை சக்தியை விரட்டி அடிக்கும் சக்தி உள்ளது. அதே போல் இவ்விடத்தில் தும்பிக்கையைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்திய நிலையில் உள்ள இரு யானைகளின் படத்தையோ, பொம்மைகளையோ வீட்டு வாசலை நோக்கி வைத்தால் இது மகாலட்சுமியை வரவேற்று, சுபிட்சத்தைப் பெருக்கும்.



தெற்கு திசை

வாழும் அறையின் இதயம் என்று இந்த மூலையைச் சொல்லலாம். இங்கு எதை வைப்பது என்று ஜாக்கிரதையாக இருப்பது நல்லது. ஏனென்றால் உங்கள் புகழ், அபிலாஷைகளுக் குக் காரணமாக உள்ளது இம் மூலை. நடிகர்கள், மாடல்கள், அரசியல்வாதிகள், எழுத்துத் துறையில்

உள்ளவர்கள், இன்னும் புகழ்ப்படும் துறையில் உள்ளவர்கள் எல்லாம் இம் மூலையைச் சரியாக வைத்துக் கொள்ளாவிட்டால் மிகவும் ஆபத்து. இங்கு நிலவும் எதிர்மறைச்சக்தி அவர்களின் வேலைக்கு சரிவர முக்கியத்துவம் மற்றவர்களால் தர விடாமல் தடுத்து அவர்களின் புகழைச் சரித்து விடும்.

எனவே இப் பகுதியில் நன்றாக மணியடிக்கும் சுவர் கடிகாரத்தை வைப்பதும், விரைந்து ஓடுவது போன்ற இரு குதிரைகளின் படமோ, பொம்மைகளோ இப் பகுதியில் வைப்பதும் மிகவும் நல்லது. வேலை தேடுபவர்களும் தம் துறையில் முன்னேறத் துடிப்பவர்களும் இம் மூலையில் அவர்களின் பயோடேட்டா, நற்சான்றிதழ்கள், பதக்கங்கள் பரிசுக் கோப்பைகள் இவற்றை வைப்பது சிறந்தது. தொலைகாட்சி பெட்டி வைக்கவும் ஏற்ற இடம் இது.

தென்மேற்கு மூலை

குடும்பத்தில் அமைதியும், அன்பும் நிலவ இங்கு உங்கள் குடும்பப் புகைப்படத்தை மாட்டி வைப்பது நல்லது. வாழ்க்கையில் மற்றவர்களுக்கு உங்களைப் பிடிக்கவும், அன்பு காட்டவும் உள்ள மூலை இது. உங்கள் உறவுகள் எல்லாவற்றிலும் பாசம் நிலவ இப் பகுதியில் மஞ்சள் நிற பூவோ (அ) பூந்தோட்டத்தின் படமோ ஒட்டுவது நல்லது. வெள்ளை நிற மற்றும் ரோஜா நிற சிறு கிரிஸ்டல் மணிகளை ஒரு கிரிஸ்டல் கிண்ணத்தில் வைப்பதும் உறவுகளைப் பலப்படுத்தும். ஒரு போதும் இம் மூலையில் வேண்டாத சாமான்களைப் போட்டு குப்பைமேடாக்கி வைக்கக் கூடாது என்று எச்சரிக்கிறது புங்ஸ்வே. அவை எதிர்மறை சக்தியைப் பிரதிபலித்து நல்லுறவுகளை முறித்து விடும் அபாயம் உள்ளது.

மேற்கு திசை

இத் திசை உங்கள் கனவுகளை நனவாக்கும் மூலை. இம் மூலையில் நட்சத்திரங்கள் நிறைந்த பிரபஞ்சத்தின் படங்களை மாட்டி வைத்தால் மிகவும் உகந்தது. உங்களுக்கு உதாரணத்திற்கு ஒரு வீடோ அல்லது காரோ வேண்டும் என்ற கனவு உண்டு என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு அழகான வீட்டின் படமோ (அ) காரின் படமோ அங்கு மாட்டி வையுங்கள். நிச்சயம் உங்கள் கனவு நனவாகும் என்கிறது ஃபுங்ஸ்வே. அதே போல கலை ஆர்வம் உள்ளவர்களுக்கும் உகந்தது இம் மூலை. இங்கு கஜானா பெட்டியின் படத்தை மாட்டினால் செல்வம் பெருகும்.

வடமேற்குப் பகுதி

இங்கு உங்கள் குருவின் படம் மற்றும் ஆன்மீக ஸ்தலங்களின் படங்களை மாட்டி வைக்க உகந்த இடம். உங்கள் டைனிங்டேபிளிற்கும் சரியான இடம் இதுவே. நிறைய பறவைகள் பறப்பது போன்ற படங்களை இங்கு மாட்டி வைப்பது நல்ல நண்பர்களை உருவாக்கித் தரும். உங்கள் தொலைபேசியை வைக்கவும் உகந்த இடம் இது.

எளிய பரிகாரங்களே ஃபுங்ஸ்வேயின் சிறப்பு. எனவே, மேற்சொல்லப்பட்ட சிறு, சிறு மாற்றங்களைச் செய்து உங்கள் வாழ்க்கையில் பெரிய மாற்றத்தைக் கொண்டு வாருங்கள்!

— மித்ரா முரளீதரன்

சௌசௌ காயை இரண்டாக நறுக்கி, நறுக்கிய பாகங்களை ஒன்றோடொன்று தேய்த்தால் அதிலுள்ள பசை வெள்ளையாக வெண்ணெய் போல் திரண்டு வந்து விடும். பிறகு காயை நறுக்கினால் பிசுபிசுவென்று கைகளில் ஒட்டாது.

— கயல்விழி



சலுகை, சலுகை மேல் சலுகை, இலவச நூல் ஆகிய அனைத்தும் உண்டு

வர்த்தமானன் பதிப்பகம் வழங்கும்

மாபெரும் இதிகாசங்கள்

வியாசபாரதம்	3 தொகுதிகள்	2000 பக்கங்கள்	ரூ.400
வால்மீகி இராமாயணம்	4 தொகுதிகள்	2000 பக்கங்கள்	ரூ.400
இலவசம் : **ஸ்ரீமத்பாகவதம்**	2 தொகுதிகள்	908 பக்கங்கள்	ரூ.200

ரூ.800 மதிப்புள்ள இந்நூல்கள் ரூ.450 மட்டுமே!

இச்சலுகை 8.9.2001 வரை மட்டுமே !

வியாசபாரதம்

மூன்று தொகுதிகள்- 2000 பக்கங்கள்
எளிய தமிழ் உரைநடையில்

வேதவியாசர் அருளிய மகாபாரதமும் வால்மீகி முனிவர் அருளிய இராமாயணமும் இதிகாசங்கள் எனப்போற்றப்படுகின்றன.

வேதங்களில் சொல்லப்படும் கருத்துக்கள் அனைத்தும் இதில் இடம்பெறுவதால், வியாசபாரதத்தை ஐந்தாம் வேதம் என்பர். கதையை வழங்கிய வியாசரே நூலின் இடையி டையே தோன்றி விளக்கம் தரும் சிறப்புடையது வியாசபாரதம்; நூற்றுக் கணக்கான மாந்தர்கள் உலா வரும் ஸ்வர்ண மாளிகை, வியாச பாரதம்! ஏராளமான கிளைக் கதைகளையுடைய ஓர் ஆலவிருட்சம் வியாச பாரதம்! நள தமயந்தி வரலாறு, சத்தியவான் சாவித்திரி வரலாறு, இராமன் வரலாறு, துஷ்யந்தன்-சகுந்தலை வரலாறு போன்றவை புகழ் வாய்ந்தவை. அரிச்சந்திரன், குசேலன், கந்த பெருமான், பரசுராமர் போன்றோர் வரலாறும் இதில் இடம் பெற்றுள்ளன.

மனித வாழ்க்கையை நெறிப்படுத்த எழுந்த இந்நூல், அற வழியில் நடக்க மனிதனைச் சிந்திக்க வைக்கிறது. இன்பமும் துன்பமும் மூடரைத் தான் பற்றும்! அறிவாளிகளை அவை நெருங்கா; எக்காரணத்தைக் கொண்டும் கடவுளைக் கைவிடக்கூடாது; பயன்களைப் பாராது கடமையைச் செய்ய வேண்டும் என்பன போன்ற கருத்துக்களை உலகுக்குப் பறை சாற்றுகிறது பாரதம்! இந்நூலைப் படிப்பவர் நெஞ்சில் ஓர் அமைதி ஏற்படும் மற்றவரை ஏமாற்றக்கூடாது என்ற எண்ணம் மேலோங்கும். நம்மை ஏமாற்றாமல் இருக்க விழிப்புடன் செயல்படத் தூண்டும். உலோபம், பொறாமை, கோபம் போன்ற தீக்குணங்கள் நீங்கும்; தியானம், அமைதி, அன்பு போன்ற நற்குணங்கள் துலங்கும். ஊழி பெயரினும் தான் பெயரா உயர்வுடைய இந்நூல் உங்கள் இல்லந்தோறும் பொலிவதாக.

இதுவரை பாரதத்தைப் பற்றித் தமிழில் தோன்றிய எல்லா நூல்களையும் விட இதுவே சிறந்தது என்பதை வாசகர் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து உணர்ந்து மகிழ்வர் என்பது திண்ணம்.

வால்மீகி இராமாயணம்

நான்கு தொகுதிகள் - 2000 பக்கங்கள் - எளிய தமிழ் உரைநடையில்

இராமாயணம் வட மொழிக் காப்பியங் களுக்கு எல்லாம் ஆதி காவியம் எனத் தகும் சிறப்பு வாய்ந்தது. நான்மறையால் அறியத் தக்க பரம புருஷன் இராமராக அவதரிக்கவே, நான்மறையும் வால்மீகியின் திருநாவிலிருந்து இராமாயண வடிவும் கொண்டு வந்தது என ஆன்றோர் கூறுவர்.

அறம், பொருள், இன்பம் என்பவற்றில் முதலாவதாகிய அறத்தை இராமனும் பின்னுள்ள பொருள் இன்பங்களை இராவணனும் தங்கள் இலட்சியமாகத் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர். இராவணன் கடுந்தவம் புரிந்து தேவர்களையும் தலை மிதித்து நிற்கும் ஆட்சிப் பேற்றை வரமாகப் பெறுகின்றான். இராமரோ தன் வாழ்க்கையையே ஒரு பெரும் தவமாகச் செய்து அறத்தைக் கடைப்பிடித்து உலகத்தைப் பார்ப்பதே தம்முடைய வாழ்வின் பயனாகக் கருதிச் செயல் புரிகின்றார். இராமருக்கும் சீதைக்கும் இடையே உள்ள அன்புக்குச் சமமான அன்பு உலக இலக்கியங்களில் காண்பதரிது. அந்த அன்பே தருமத்தின் அரணாகிறது.

கதையில் வரும் மற்ற மாந்தரும் உயர்ந்து சிறந்து நிற்கிறார்கள். அண்ணனுக்குப் பணிவிடை செய்வதில் நிகரற்று விளங்கும் இலக்குவன்; அண்ணன் சொல்லைச் சட்டமாக ஏற்றுச் செயல்படும் பரதன்; தாயன்பே உருவான கோசலை; ஞானியான சுமித்திரை; செருக்கு வாய்ந்த கைகேயி; சற்றே காமத்தால் ஏமாந்து தருமத்தால் கட்டுண்டு துடிக்கும் தயரதன்; தூய்மை உள்ளத்தில் குடிகொண்ட இராமபக்தியால் செயற்கரிய செயல்களைச் செய்த அனுமன்; இணையற்ற தோழனான சுக்கிரீவன்; நெறியற்ற வழியில் சென்ற இராவணனைத் துறந்து இராமனைச் சார்ந்த விபீஷணன்; தவறென்று தெரிந்தும் அண்ணன் என்ற பாசத்துக்குக் கட்டுப்பட்டு உயிர் துறந்த கும்பகருணன் ஆகிய இவர்கள் போன்ற எண்ணற்ற பாத்திரங்களை மறக்கவொண்ணா வகையில் தோற்றுவித்துள்ளார் வால்மீகி. இத்தகைய மாந்தர் வாயிலாக வால்மீகி உலகப் போக்கையும் மனித இதயங்களின் மர்மங்களையும் அழிவில்லாத தருமத்தையும் ஒருங்கே விளக்குகிறார்! இல்லந்தோறும் இருக்க வேண்டிய தெய்வீக நூல்களில் இதுவும் ஒன்று !

நினைவில் கொள்க : 8.9.2001 க்குள் வாங்குவோர்க்கு இச்சலுகையுடன் ஸ்ரீமத்பாகவதம் இலவசமாகக் கிடைக்கும். இவற்றைத் **தபால் மூலம் பெற :** கடிதம் எழுதுக. 9 தொகுதிகளையும் V.P.P. யில் அனுப்புகிறோம். சலுகை விலை ரூ. 450, தபால் + கட்டுச் செலவு ரூ.50 சேர்த்து ரூ 500 மட்டும் தபால்காரரிடம் கொடுத்துப் பார்சலைப் பெற்றுக் கொள்க. **நேரில் பெற :** எமது புதிய விற்பனை நிலையத்தில் ரூ.450 மட்டும் செலுத்தி 9 தொகுதிகளையும் உடனே பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

கடிதம் எழுத வேண்டிய எமது புதிய விற்பனை நிலைய முகவரி

வர்த்தமானன் பதிப்பகம்

15, சரோஜினி தெரு, தியாகராயநகர், சென்னை -17 ✆ : 4350561

(உஸ்மான் சாலையில் உள்ள கீதாஞ்சலி ஓட்டல் அருகில்)

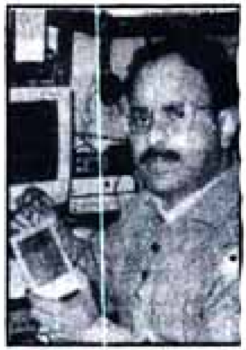
காலை 10 மணி முதல் இரவு 8 மணி வரை: இடைவேளையின்றி. ஞாயிறு விடுமுறை

எமது இந்தப் புதிய விற்பனை நிலையத்தில் தமிழ் நாட்டின் **புகழ் வாய்ந்த பதிப்பகங்களின் சிறந்த புத்தகங்கள்** கிடைக்கும்.

ADVT

நியூஸ் சாட்

• இந்திராணில் முஜும்தார்

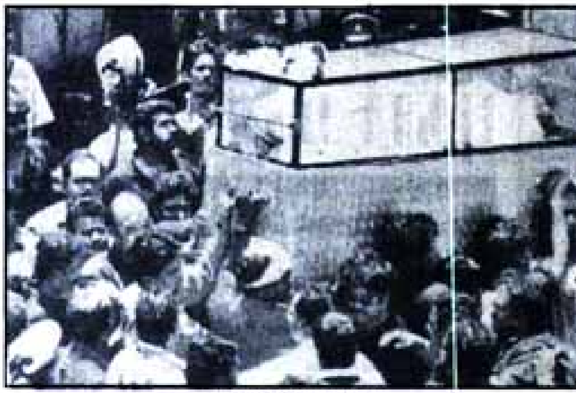


▲ தமிழ்நாட்டில் தி.மு.க. தலைவர் கலைஞர் மு. கருணாநிதி மற்றும் மத்திய அமைச்சர்கள் மாறன், டி.ஆர். பாலு, ஆகியோர் கைது செய்யப்பட்ட சம்பவத்திற்குப் பின் மத்திய அரசுக்கும், தமிழக அரசுக்கும் இடையே மோதல் உருவாகியுள்ளது. தமிழகத்தில் பணியாற்றி வரும் டி.ஜி.பி. ராஜகோபாலன், சென்னை நகர போலீஸ் கமிஷனர் முத்துக்கருப்பன், இணைக் கமிஷனர் ஜார்ஜ், துணைக்கமிஷனர் கிறிஸ்டோபர் நெல்சன் ஆகியோரை மத்திய அமைச்சரக செயலகத்திற்கு பணிமாற்றம் செய்து மத்திய அரசு உத்தரவு பிறப்பித்தது. ஆனால் இந்த நான்கு அதிகாரிகளையும் தமிழக அரசு விடுவிக்க மறுத்து விட்டது. பா.ஜ.க. அரசு இந்தப் பணி மாற்றத்தை அரசியலில் உள்நோக்குடன் செயல்படுத்தி வருகிறது என்று தமிழக முதல்வர் செல்வி. ஜெயலலிதா குற்றம்சாட்டியுள்ளார்.



• [illegible]

▲ நடிப்புக்கே இலக்கணமாய்த் திகழ்ந்த நடிகர் திலகம் செவாலியே சிவாஜி கணேசன் இப் பூவுலகை விட்டு மறைந்து விட்டார். திரைப் படத் துறையில் அவர் புரிந்துள்ள மகத்தான சாதனை என்றும் நிலைத்து நிற்கும். அவர் நம்மை



• கண்ணீர் அஞ்சலி

விட்டுப் பிரிந்தாலும் அவரது நினைவுகள் மக்கள் மனத்தில் என்றும் அழியாது என்பதற்கு அவர் மறைவுக்கு அஞ்சலி செலுத்திய ஆயிரக்கணக்கான ரசிகர்களின் கண்ணீரே சாட்சி. இந்தியத் திரைப்படத் துறையே திரண்டு வந்து அஞ்சலி செலுத்தியது அவருக்கு. தமிழக அரசு மரியாதையுடன் அவருடைய உடல் தகனம் செய்யப்பட்டது.



• ஸ்வாதி காடே

• தேவாசு



▲ நாட்டிலேயே மிகப் பெரும் மியூச்சுவல் பண்ட் நிறுவனமான யூனிட் டிரஸ்ட் ஆஃப் இந்தியா (UTI) இப்பொழுது பெரும் சிக்கலில் மாட்டியுள்ளது. இந் நிறுவனத்தின் முக்கிய திட்டங்களில் ஒன்றான 'யூ.எஸ்.-64' (யூனிட் ஸ்கீம் 1964) திட்டத்தில் லட்சக் கணக்கான முதலீட்டாளர்கள் தங்கள் பணத்தை முதலீடு செய்திருந்தனர். இதிலிருந்து ரூ. 32.8 கோடியைச் சுருட்ட சதி நடந்தது என்று இந் நிறுவனத்தின் முக்கிய அதிகாரிகளின் வீடுகளில் சி.பி.ஐ. சோதனை நடத்தியுள்ளது. கடந்த ஏப்ரல் - மே மாதங்களில்

முதலீட்டாளர்களுக்கு டிவிடண்ட் தரும் நேரத்தில் இந்தத் திட்டத்தில் இருந்து ரூ. 4151 கோடி ரூபாய் எடுக்கப்பட்டுள்ளது. ரூபாய் ஒன்று மட்டும் பெறும் பங்குகளை தனியாரிடம் ரூ. 9.30க்கு விற்கப்பட்டதாக கணக்கு காட்டப்பட்டு இந்தச் சதி அரங்கேறியுள்ளதாக சி.பி.ஐ. புகார் கூறியுள்ளது.



• பிளாஸ்டிக்கைத் தவிர்க்கலாம்

▲ இங்கிலாந்தில் வேலை வாங்கித் தருவதாகக் கூறி 204 பேரிடம் ஒன்றரை கோடி ரூபாய்க்கு மேல் மோசடி செய்த நபர் போலீஸில் சரணடைந்துள்ளார். நர்ஸ், கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர், ஆசிரியர் வேலைக்கு ஒரு லட்சம் ரூபாய் பணம், பாஸ்போர்ட், சான்றிதழ்கள் கொடுத்து விட்டு மோசம் போனவர்களில் அநேகம் பேர் படித்து முடித்து வேலை தேடிக் கொண்டிருக்கும் இளம்பெண்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. சென்னை அண்ணா நகரில் 'நிஷ் டெக்னாலஜிஸ்' என்கிற நிறுவனத்தைத் தொடங்கி ராஜ்குமார் என்பவர் தமது



• புவனேஸ்வரி





• சுகர்கோபுரி



• வெளிநாட்டில் வேலை

கூட்டாளி டாக்டர் டி.கே. ராஜன் என்பவருடன் சேர்ந்து இந்த ஏமாற்று வேலையில் ஈடுபட்டுள்ளார். இதில் தப்பி ஓடிய பி.கே. ராஜனை போலீஸ் தேடி வருகிறது.

▲ இலங்கையில் நடைபெற்ற கோகோ கோலா கோப்பைக்கான இலங்கை, இந்தியா, நியூஸிலாந்து அணிகளுக்கிடையேயான முத்தரப்பு கிரிக்கெட் தொடரில் இலங்கை அணி கோப்பையைக் கைப்பற்றியது. முதல் மூன்று ஆட்டங்களில் படுதோல்வியைச் சந்தித்த இந்திய அணி அடுத்த மூன்று ஆட்டங்களில் பிரமாதமாக ஆடி இறுதிப் போட்டிக்குத் தகுதி பெற்றது. இதில் இளம் வீரரான மகாராஷ்டிராவைச் சேர்ந்த ஷேவாக் அற்புதமாக ஆடி அனைவரது கவனத்தையும் ஈர்த்தார். இந்தப் போட்டித் தொடரில் சச்சின் டெண்டுல்கர் காலில் அடிபட்ட காரணத்தால் இடம்பெறவில்லை.



• புதுவிதமான கைக் கடிகாரம்

▲ 'பிளாஸ்டிக் பொருட்களுக்கு மாற்றாக சுற்றுச் சூழலுக்கு உகந்த பொருட்கள்' என்ற



• கோமா நிலையில் பிரசவித்த குழந்தை

வாசகங்களுடன் நடமாடும் கண்காட்சி ஒன்று சென்னை மாநகரம் முழுவதும் வலம் வந்தது. இதில் இயற்கையாக தயாரித்துப் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களை காட்சிக்கு வைத்திருந்தனர். 'பிளாஸ்டிக்கைத் தவிருங்கள்' என்கிற பிரசாரத்தோடு வலம்வந்த இந்தக் கண்காட்சியை தமிழக முதல்வர் செல்வி ஜெயலலிதா துவக்கி வைத்தார். (படத்தில் - இயற்கையில் கிடைக்கும் பொருட்களைப் பயன்படுத்தும்படி வலியுறுத்தி அதற்கு உதாரணமாக துடைப்பத்தை உயர்த்திக் காட்டுகிறார்) தமிழ்நாடு மாசு கட்டுப்பாட்டு மையம் இந்த ஏற்பாட்டைச் செய்திருந்தது.



• ஜார்ஜ், முத்துகருப்பன், நெல்சன்

தொகுப்பு : **காவ்யா**

▲ இந்தியா, பாகிஸ்தான் ஆக்ரா உச்சி மாநாட்டு ஒப்பந்தம் தோல்வியடைந்ததை எதிர்த்து பாகிஸ்தான் தீவிரவாத அமைப்பு லக்ஷர்-இ-தோய்பா ஆதரவாளர்கள் சிலர் அமர்நாத் செல்லும் யாத்ரீகர்கள் 13 பேரை, "சேஷ்நாக்" என்ற இடத்தில் யாத்ரீகர்கள் தூங்கிக் கொண்டிருந்த முகாமில் நடுஇரவு 1.25 மணிக்கு கைவீச்சு குண்டை எரிந்து கொன்றனர். 15 பேர் படுகாயமடைந்தனர். இதில் வருத்தப்பட வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால் வந்த தீவிரவாதிகள் சாதுக்களைப் போல உடையணிந்து இருந்தனராம். இதனால் அமர்நாத் யாத்திரை தற்காலிகமாக நிறுத்தி வைக்கப்பட்டது.

இந்தச் சம்பவம் நடந்து அடுத்த 24 மணி நேரத்திற்குள் ஸ்ரீநகர் அருகிலுள்ள "தோடா" ஜில்லா கிராமம் ஒன்றில் 15 பேரைச் சுட்டு வீழ்த்தியுள்ளனர். தீவிரவாதிகள் இனிவரும் நாட்களில் இது போன்ற சுட்டு வீழ்த்தலை இந்தியா எதிர்பார்க்கலாம் என்று கூறுரைத்திருக்கிறார்கள். இதற்கு இவர்கள் மற்றும் பாகிஸ்தான் கொடுக்கும் விளக்கம் காஷ்மீர் சுதந்திரப் போராட்டமாம்.

• அமர்நாத் யாத்ரீகர்கள்



▲ தமிழ் விடுதலைப் புலிகள் அமைப்பு ஜாஃப்னாவில் 18 வருடங்களுக்கு முன் தமிழருக்கு எதிராக அக்கிரமங்கள் நடந்த ஜூலை 24ம் தேதியை நினைவில் வைத்துத் தங்கள் பழியைத் தீர்த்துக் கொள்ள அதே நாளில் இந்த வருடம் கொழும்பு பண்டாரநாயகா இன்டர்நேஷனல் விமான தளத்தில் வெடிகுண்டு வைத்துத் தாக்கியதில் 11 ராணுவ மற்றும் பயணியர் விமானங்கள் சேதம் அடைந்துள்ளன.

▲ சமாஜ்வாதி கட்சி எம்.பியும் கொள்ளைக்காரர்களின் ராணி என்று அழைக்கப்பட்டவருமான 11 வயது பூலான்தேவி



• பண்டாரநாயக்கே விமான தளம்

அவருடைய அஷோகா ரோடு வீட்டிற்கு வெளியே மூன்று பேரால் சரமாரியாக குண்டுகளால் துளைக்கப்பட்டு கொல்லப்பட்டார். 1981ல் சம்பல் ராணியாகப் பேசப்பட்ட இவர் 20 தாகூர்களை சுட்டுக் கொன்று விட்டு போலீஸில் சரணடைந்தாராம். 11 வருட ஜெயில்வாசத்திற்குப் பிறகு மக்கள் ஆதரவை பெற்று பார்லிமெண்ட் உறுப்பினர் ஆனார். இரண்டு நாட்கள் தீவிர தேடுதலின் பலனாக பூலான்தேவியைக் கொன்ற குற்றவாளி பங்கஜ் சிங்கை டேராடூனில் உத்ரான்சல் போலீஸ் கைது செய்தது. இன்னும் மூன்று பேரை கைது செய்துள்ளது. ஆனால் உண்மையான குற்றவாளி

யார் என்று இன்னும் நிரூபிக்கப்படவில்லை.

▲ அமெரிக்காவில் 24 வயது "சேஸ்டிடி கூப்பர்" என்ற பெண்மணி போன நவம்பரில் (2000 நவம்பர்) ஏற்பட்ட கார் விபத்தில் நினை விழந்து கோமா நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டார். அப்பொழுது அவர் 2 வாரம் கர்ப்பமாக இருந் தாராம். அன்றிலிருந்து 9 மாதம் கோமா நிலை யிலேயே குழந்தையைச் சுமந்து அண்மையில் 3.6 கிலோ எடையுள்ள ஆரோக்கியமான பெண் குழந்தையைச் சாதாரண பிரசவம் மூலம் பெற்றெடுத்தார். கோமா நிலையிலேயே முழு வளர்ச்சி அடைந்த குழந்தையைப் பிரசவித்த ஆச்சரியமான கேஸ் என்று டாக்டர்கள் வியந்தவண்ணம் கூறுகிறார்களாம்.

▲ இந்தோனேஷியாவின் முதல் பெண் ஜனாதிபதியாக 54 வயது மேகாவதி, சுகர்னோபுத்ரி தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார். இவர்தான் இந்தோனேஷியாவின் ஐந்தாவது ஜனாதிபதியாவார். அந் நாட்டின் முதல் ஜனாதிபதியாக இருந்த சுகர்னோவின் புத்ரி தான் இவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அக்டோபர் 1999லிருந்து ஆட்சியிலிருக்கும் இரு வாகித் திறமையில்லாத ஆட்சியின் காரணமாக பதவியிலிருந்து பலவந்தமாக நீக்கப்பட்டார்.

▲ கேரள மாநிலத்தின் கொல்லம் ஜில்லாவை சேர்ந்த இரு. அவாய்ஸில் பெர்னாண்டஸ் என்ற வாட்ச் டெக்னிஷியன் புதுவிதமான "வாட்ச்" ஒன்றைத் தயாரித்துள் ளார். அரபு நாட்டில் "கான்கார்ட் வாட்ச்" கம்பெனியின் தலைமை டெக்னிஷியனாக வேலை பார்த்து வருகிறார். இவருடைய கடி காரத்தில் மணி காட்டும் வட்டம் தனியாக சுழலுவதால் பார்க்க வித்தியாசமாக இருக்கிறது.

▲ புதுதில்லியில் நிர்மலா தேஷ்பாண்டே முன்னணியில் தெற்கு ஆசிய நாடுகளில் அமைதி நிலவ செய்வதற்காக பாடுபடும் பெண்கள் சங்கம் ஏற்பாடு செய்திருந்த விழாவில் பாகிஸ்தான் அதிபர் மனைவி திருமதி ஷெப்பா முஷாரப் கலந்து கொண் டார். உலக சமாதானத்தைக் குறித்துச் சொல் லப்பட்ட கருத்துக்களை கணவரிடம் கூறுவ தாக விழாவில் கூறினார் ஷெபா. அம்மணியின் கடைக்கண் பார்வையால் காஷ்மீர் பிரச்னை தீருமா என்று ஏக்கத்துடன் எதிர்நோக்கு கிறார்கள் பெண்கள் சங்கத் தலைவர்கள்.

▲ அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த "டெக்ஸாஸ் இன்ஸ்டிருமென்ட்ஸ்" வருடா வருடம் புதிய கண்டுபிடிப்புகளுக்கு உயர்ந்த பரிசுகளை அளித்து வருகிறது. இந்தியாவைச் சேர்ந்த "இந்திராணில் முஜூம்தார்" ரயில் விபத் துக்களைத் தடுக்க ஒரு விஞ்ஞான கருவியை உருவாக்கியுள்ளார். இவருடைய கண்டு பிடிப்பை சோதித்து இவருக்கு ஆசிரியர்களுக் கான இந்த வருட உயர் பரிசை தந்திருக்கிறது டெக்ஸாஸ் நிறுவனம்.

▲ லண்டனில் உள்ள மகளிர் மருத்துவ மனையில் ஆஸ்திரேலியாவில் உருவாக்கப் பட்ட "வால்யூன் 730" என்ற "அல்ட்ரா சௌண்ட் ஸ்கேனர்" மூலம் தாயின் கர்ப்பப் பைக்குள் வளர்ந்து வரும் குழந்தையின் செய் கைகளை தத்ரூபமாக படம்பிடித்துக் காட் டினர் இங்கிலாந்து மருத்துவர்கள். இந்த ஸ்கேனர் மூலம் குழந்தை வயிற்றுக்குள்ளே மூக்கைச் சொறிவதும் கால் கட்டை விரலை சூப்புவதும், கொட்டாவி விடுவதும் ஏன் விக்கல் எடுப்பதையும் கூடத் துல்லியமாகப் பார்க்க முடியுமாம்.

▲ ஆண்களுக்கான "நேஷனல்-ஏ" செஸ் விளையாட்டில் விளையாட முதல் பெண் சதுரங்க வீராங்கனையாக நாற்பதாவது ராங்கில் இருக்கும் "ஸ்வாதி காடே" தகுதி பெற் றிருக்கிறார். பெண்கள் கிராண்ட் மாஸ்டர் எஸ். விஜயலக்ஷ்மியும் இந்த விளையாட்டில் விளையாட இருக்கிறார். ஆண்களை மிஞ்சும் பெண் வீராங்கனைகள்.

தொகுப்பு : சியாமளா சுவாமிநாதன்



துணி அயர்ன் செய்யும் போது ஜரிகை உள்ள சேலைகளாயிருந்தால் உடம்பில் ஜரிகை படாமல் அயர்ன் செய்ய வேண்டும். ஜரிகை மூலம் ஷாக் அடிக்க சான்ஸ் உண்டு. ஜரிகை உடம்பில் கட்டினால் எர்த் அடிப்பதை உணரலாம்.

– கே. பார்வதி

பொருள் : இட்லிக்குத் 'தோதாக'...

முதல் பரிசு ரூ. 500/-

டூ இன் ஒன் இஞ்சி புதினாப் பொடி



• டாக்டர் கோதாநாயகி

இட்லிக்குத் தோதான செய்முறை மட்டும் அல்ல. என் போன்று வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கும் தோதான செய்முறை இது. ஒரு மாதம் ஆனாலும் கெடாது. ரசம், தயிர் சாதத்திற்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம். சாதத்திற்கும் பிசைந்து சாப்பிடலாம்.



• ராஜேஸ்வரி

தேவையான பொருட்கள் :

புதினா - 3 கட்டு,
புளி - சிறிய எலுமிச்சம் பழ அளவு,
இஞ்சி - 50 கிராம்,
தேங்காய் - துருவியது - 1 தம்ளர்,
உலர்ந்த மிளகாய் - 10,
பெருங்காயம் சிறிதளவு,
மற்றும் தேவையான உப்பு.

செய்முறை :

முதலில் ஈரம் இல்லாமல் புதினா இலைகளை தயார்ப்படுத்த வேண்டும். இலைகளை கின்னும் முன்னர் கட்டோடு மண் போக அலசி, நன்றாக ஈரம் போக கட்டைப் பிடித்துக் கொண்டு உதறி, பின்னர் கட்டைப் பிரித்து ஒரு நியூஸ் பேப்பரில் பரவலாக உலர்த்தி வைக்கவும். பின்னர் இலைகளை ஆய்ந்து வேறு ஒரு நியூஸ் பேப்பரில் ஆற விடவும்.

அதற்குள், வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, உலர்ந்த மிளகாய், புளி, நன்றாக நசுக்கின இஞ்சி, துருவின தேங்காய், பெருங்காயம் எல்லாவற்றையும் தனித்தனியாக வதக்கிக் கொள்ள வேண்டும். தேங்காயைப் பொன் வறுவலாக வறுக்க வேண்டும்.

ஆறவைத்த புதினா இலைகளைப் பொடியாக நறுக்கி, அதையும் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு வதக்க வேண்டும். சொட்டுத் தண்ணீர் கூட சேர்க்கக் கூடாது. எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து மிக்ஸியில் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். சிறிது எண்ணெய் விட்டு, ஆறியபின் எவர்சில்வர் பாத்திரம் அல்லது பாட்டிலில் கொட்டி ப்ரிஜ்ஜில் வைத்துக் கொண்டால் ஒரு மாதம் ஆனாலும் கெடாது. தேவையான



• சியாமளா



• ஜெயா



• வசுமதி



போது இட்லிக்கோ, தோசைக்கோ, மிள காய்ப் பொடி போல் எண்ணெய் விட்டு தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

– டாக்டர். கோதாநாயகி,
சென்னை – 28.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

மல்ட்டி வைட்டமின் சட்னி

என் மகன் ஒரு ஆபரேஷனுக்குப் பிறகு, மருத்துவமனையில் இருந்த போது, டாக்டர் இட்லி, இடியாப்பம் கொடுக்கலாம் என்று கூறினார். இட்லிக்கு எந்தத் 'தொட்டுக்க' கொடுத்தாலும் அவனுக்கு வாய்க்குப் பிடிக்க வில்லை. ஏகப்பட்ட ஆண்டிபயாடிக்ஸ் விளைவு, வாய்க்கு ஏதும் ருசிப் படவில்லை. யோசித்து, கீழ்க்கண்ட சட்னி செய்தேன். மடமடவென்று இட்லி அவன் வயிற்றில் இறங்கியது.

தேவையான பொருட்கள் :
தேங்காய் – 1 மூடி,
பழுத்த தக்காளி – 4,
பூண்டு உரித்தது – 20 – 25 பற்கள்,
சின்ன வெங்காயம் உரித்தது – 20 – 25
கருவேப்பிலை – 4 கொத்து
கொத்துமல்லி – 1 கட்டு
இஞ்சி – 1 துண்டு,
பச்சை மிளகாய் – 4,
வற்றல் மிளகாய் – 4,
காரட் – 1 துண்டு (சின்ன காரட்)
பெருங்காயம் – 1 துண்டு,
பொட்டுக்கடலை – ½ கப்,
உப்பு – தேவையான அளவு
எண்ணெய் – தேவையான அளவு

செய்முறை :
வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும், சின்ன வெங்காயம், பூண்டு இவற்றைப் போட்டு நன்றாக வதக்கவும். அத்துடன் பச்சை மிளகாய், காய்ந்த மிளகாய், கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, இஞ்சி, காரட் இவற்றையும் போட்டு நன்றாக வதக்கிக் கொள்ளவும். அவற்றைத் தனியாக எடுத்து வைக்கவும்.

மறுபடி வாணலியில் கொஞ்சம் எண்ணெய் ஊற்றி, பெருங்காயத்தைப் பொரித்துக் கொண்டு, தக்காளியைத் துண்டங்களாக்கி, நன்றாக வதக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு மிக்ஸியில் தேங்காய்த் துருவல், பொட்டுக் கடலை, உப்பு, வதக்கிய எல்லா சாமான்களையும் போட்டு அரைத்து எடுக்கவும். பின் வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு, உளுந்தம் பருப்பு தாளிக்கவும். புதினா வாசனை பிடித்தவர்கள் சிறிது புதினா இலைகளைத் தாளிக்கும் போது வதக்கி சட்னியில் சேர்க்கலாம்.

– ராஜேஸ்வரி மலரழகன்,
மயிலாடுதுறை.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

'ஈஸி' சட்னிகள்

பொட்டுக்கடலை சட்னி :

தேவையான பொருட்கள் :
பொட்டுக்கடலை – 1 கப்,
பச்சை மிளகாய் – 3,
பச்சை கொத்துமல்லி – சிறிதளவு,
உப்பு – தேவைக்கேற்றவாறு,
எலுமிச்சம் பழம் – 1

செய்முறை :
மிக்ஸியில் பொட்டுக்கடலை, மற்ற சாமான்களைப் போட்டு நைசாக அரைக்க வேண்டும். பிறகு பாத்திரத்தில் போட்டு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிய வேண்டும். சிறிது எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு,



கர்ப்பகாலத்தில் வயிற்றில் நமைச்சல் எடுக்கும். அப்போது எண்ணெய் அல்லது க்ரீம் தடவுவது நல்லது. சொரிந்தால் வயிறு முழுவதும் தழும்புகள் ஏற்படும்.

– உஷா ஸ்ரீகுமார்.



நவராத்திரி பண்டிகை பார்க்கில் உபயோகிக்க, இப்போதே உபயோகித்த குட்நைட் மேட்கள் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். பார்க்கில் மலை, படி, பாதை, சுவர், தளம் போன்றவற்றிற்கு உபயோகமாக இருக்கும். வேண்டிய வர்ணம் தீட்டியும் அழகாக கற்பனைக்கு ஏற்றவாறு உபயோகிக்கலாம்.

— வி. சந்திரா

கருவேப்பிலை தாளிக்க வேண்டும். இச் சட்னியில் புரதச்சத்து இருக்கிறது. தேங்காய் இல்லாததால் கொழுப்புச் சத்து என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை.

எள்ளு சட்னி :

தேவையான பொருட்கள் :
வெள்ளை எள்ளு - 1 கப்,
தேங்காய் - 1½ ஸ்பூன்,
வரமிளகாய் -4,
புளி - சிறிய நெல்லிக்காயளவு,
உப்பு - தேவைக்கேற்றவாறு
(கடுகு, உ. பருப்பு,
கருவேப்பிலை - தாளிக்க.)

செய்முறை :

எள்ளை இலுப்பச் சட்டியில் போட்டு மிதமான தீயில் கருகாமல் வறுக்க வேண்டும். பிறகு மீதியுள்ள சாமான்களைச் சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். பிறகு கடுகு உ.பருப்பு கருவேப்பிலை தாளிதம் செய்து பரிமாறலாம்.

நிலக்கடலை சட்னி :

தேவையான பொருட்கள் :
வறுத்த கடலை தோல் நீக்கியது - 1 கப்,
வர மிளகாய் -4,
புளி - எலுமிச்சம் பழ அளவு (சிறிய)
தேங்காய் - 1½ ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்றபடி
கடுகு, உ. பருப்பு,
கருவேப்பிலை - தாளிக்க.

செய்முறை : தோல் நீக்கிய வறுத்த கடலையையும் மற்ற பொருட்களையும் சேர்த்து நைசாக அரைக்கவும். பிறகு கடுகு, உ. பருப்பு, கருவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்ட வேண்டும். வறுத்த கடலை என்பதால் இதற்குத் தனி ருசியும் மணமும் உண்டு.

தக்காளி வெங்காயச் சட்னி :

தேவையான பொருட்கள் :
நாட்டு தக்காளி (அ)
பெங்களூர் தக்காளி - ¼ கிலோ,
வரமிளகாய் - 5
சின்ன வெங்காயம் - ¼ கிலோ,
உப்பு - தேவைக்கேற்றவாறு.
கடுகு, கருவேப்பிலை தாளிக்க.

செய்முறை :

நாட்டுத் தக்காளி உபயோகித்தால் புளிப்பும் இனிப்புமாக தனி ருசி கிடைக்கும். பெங்களூர் தக்காளி போட்டால் கலரும், இனிப்பும் இருக்கும்.

தக்காளி, வெங்காயத்தை வரமிளகாய் உப்பு சேர்த்துப் பச்சையாக (வதக்க வேண்டாம்) மிக்ஸியில் இட்டு நைசாக அரைக்கவும். பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, கருவேப்பிலை தாளித்து அரைத்த விழுதைக் கொட்டவும். நன்கு சுருள வதக்கி இறக்கினால் ஒரு வாரம் வரை கெட்டுப் போகாது. வெளியூர்ப் பிரயாணத்திற்கும் ஏற்றது.

— ஜெயா குணத்துமணி,
திருச்சிராப்பள்ளி.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

சம்மந்தி சட்னி

கேரளத்தில் மாறுதலாக மாங்காயில் சட்னி செய்வார்கள். இதை "சம்மந்தி" என்பார்கள். இட்லிக்கும், சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடவும் இந்தச் சட்னி சுவையாக இருக்

நிம்மதி தரும் ஆலயம்!



நமது வாழ்வில் காலை முதல் மாலை வரை உழைத்தாலும் இரவில் படுக்கும் பொழுது நிம்மதி கிடைப்பதில்லையே என்று பலரும் சொல்வது நம் காதில் கேட்கின்றது ஆம்! நிம்மதியினை இழந்தவர்களுக்கும், நிம்மதியினைத் தேடுவோர்களுக்கும், நிம்மதி தரும் கோவிலாக திகழ்கின்றது. கோவை - தி யுனைடெட் ஊனமுற்றோர் பள்ளி.

நம்மைப் போன்று நடக்க முடியாத, எழுந்து நிற்க முடியாத, பேச வாயிருந்தும் பேச முடியாத, மனமிருந்தும் மனவளர்ச்சி இல்லாத 110 - சிறுவர், சிறுமியர்களுடன் கூடிய இல்லம் தான் தி யுனைடெட் ஊனமுற்றோர் பள்ளி இந்த இல்லத்திற்கு சென்று சில மணித்துளிகள் இக்குழந்தைகளுடன் நேரத்தினை செலவிட்டால் மனித நேயத்துடன் கூடிய மன நிம்மதி கிடைக்கிறது. ஆம்! இறைவனின் குழந்தைகளாக கருதப்படுகின்ற இக்குழந்தைகளை பார்க்கும் பொழுது மனதில் நிம்மதி பிறக்கின்றது!

நாம் அனைவரும் பிறக்கின்றோம், வாழ்கின்றோம், மடிகின்றோம். நாம் வாழ்கின்ற பொழுது செய்யும் சிறு தர்மம் நம் வம்சத்தை வாழ வைக்கும் ஊனமுற்ற குழந்தைகளுக்கு செய்யும் தொண்டு! இறைவனுக்கு செய்யும் தொண்டாகும்

THE UNITED PHYSICALLY HANDICAPPED SCHOOL, 96, Sathy Main Road, Kurumbapalayam, Coimbatore-641107. Phone: 0422-867578.

இந்த அனாதை இல்லத்தில் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், முதாதையர்களின் நினைவு நாள்களில் ஒரு நாள் உணவு வழங்கி உதவி செய்தால் பெரும் புண்ணியம் கிடைக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. மளிகைப் பொருட்களோ, துணிமணிகளாகவோ, காசோலையாகவோ அல்லது மாதாமாதம் ஒரு சிறு தொகையினை மணியார்டராகவோ தாங்கள் இப்பள்ளியின் பெயரில் அனுப்பி உதவலாமே!

வருடத்தில் ஒரு நாள் உணவு வழங்கலாமே!

ஆலயம் செல்லும் நாம் இந்த ஊனமுற்ற அனாதை இல்லத்திற்கு சென்று பிறந்தநாளை கொண்டாடுவோமாக!! இதை படிக்கின்ற நாம் சிறு தொகையினை அனுப்பி உதவலாமே!!



-உத்ரா

கும்.

தேவையான பொருட்கள் :
மாங்காய் - 1 (அதிகம் புளிப்பில்லாதது)
தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்,
வெங்காயம் - 1,
பச்சை மிளகாய் - 4,
உளுத்தம் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
கொத்துமல்லி - ஒரு கைப்பிடி

செய்முறை :
மாங்காயைத் தோல் சீவி துருவலாக சீவிக் கொள்ளவும். சீவிய மாங்காய்த் துருவலுடன் தேங்காய், பச்சை வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது) பச்சை மிளகாய், உப்பு, கொத்துமல்லி சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, சீரகம் தாளித்துக் கொட்டவும். இட்லிக்கு மாறுதல் சட்னி தயார்.

- சியாமளா சுவாமிநாதன்,
திருவனந்தபுரம்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

அறுசுவை பச்சடி

தேவையான பொருட்கள் :
எலுமிச்சம் பழத் தோல் துண்டுகள் - 2 கப்,
ஆரஞ்சுத் தோல் துண்டுகள் - 1 கப்,
புளி - 3 எலுமிச்சையளவு
சீவிய வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை - 3 அல்லது 4 கப்,
(இனிப்புச் சுவை பிடிப்பதற்கு ஏற்ப) (இனிப்பு இல்லாமலும் செய்யலாம்)
உப்பு - 2 மேசைக்கரண்டி அல்லது சுவைக்கேற்ப
மிளகாய்ப் பொடி - 2 தேக்கரண்டி,
ரசப் பொடி - 4 தேக்கரண்டி,
வறுத்த வெந்தயம், எள், பொடிகள் - 1 தேக்கரண்டி,
பெருங்காயம் - சிறு துண்டு,
சீவிய இஞ்சி - 100 கிராம்,
சிட்ரிக் ஆசிட் - 1 தேக்கரண்டி,
தாளிதம் செய்ய - 4 மேஜைக்கரண்டி எண்ணெய், கடுகு, சீரகம், மஞ்சள் தூள், கருவேப்பிலை.

செய்முறை :
தினமும் உபயோகிக்கும் எலுமிச்சம் தோலை வீணாக்காமல், சிறு துண்டங்களாக்கி, ஒரு பாட்டிலில் 2 ஸ்பூன் உப்பு, 2 ஸ்பூன் சர்க்கரை, 4 ஸ்பூன் வினிகர், சிறிது மஞ்சள் பொடியுடன் கலந்து சேகரித்து வரவும். தினமும் கிளறவும். 10 நாளில் கணிசமாக சேர்ந்து விடும். (2 கப் அளவு)

ஆரஞ்சுத் தோலை இரவே ஊறவைத்து, வெள்ளைத் தோலை நீக்கி, சிறு துண்டுகளாக்கவும். இந்த இரு தோல் துண்டுகளையும் குக்கரில் ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு வேக வைக்கவும். (ஒரு விசில்) பத்து நிமிடம் போதும்.

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு முதலியவற்றைச் சேர்த்துத் தாளித்து, வெந்த துண்டுகளை, புளிக் கரைசலுடன் இதில் நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். மீதியுள்ள பொருட்களையும் சேர்த்து மேலும் 10 நிமிடங்கள் மிதமான தீயில் கொதிக்க விட்டு, ஆறியவுடன் காற்றுப் புகாத பாட்டிலில் போட்டு பிரிட்ஜில் வைத்தால் 2, 3 மாதம் வரை கெடாது.

இனிப்பு, புளிப்பு, காரம், உப்பு, சிறு கசப்பு, துவர்ப்புடன் உள்ள அறுசுவை பச்சடி தயார். இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி, உப்புமாவுக்குத் "தோதான மாட்ச்."

- வசுமதி கிருஷ்ணஸ்வாமி,
பெங்களூர் - 3.

புளியோதரைக்காக புளிக்காய்ச்சல் செய்யும் போது, புளியைக் கரைத்து விடாமல் தேவையான புளியை சிறிது தண்ணீர் தெளித்து ஊறவைத்து மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்துச் செய்தால் வேலையும் சுலபம். புளியும் வேஸ்டாகாது. நல்ல கெட்டியாகவும் இருக்கும்.

- ரா. மஞ்சுளா



உடம்பை வளைத்து

பத்மினி, வைஜயந்தி, குமாரி கமலா, பத்மா சுப்ரமணியன்... இவர்களை மாதிரி பரதநாட்டியத்தைக் கரைத்துக் குடித்தவர்கள்தான் ஆட வேண்டும் என்பதில்லை.

நாமும் ஆடலாம்; மேற்கண்டவர்களில் ஒருவராக நம்மை பாவித்துக் கொண்டு... இல்லை, தற்கால சினிமா பாணியில் சிம்ரன், ஜோதிகா மாதிரி இடுப்பை - கிரைண்டர் குழவி மாதிரி நாலு தரம் சுழற்றி, கைகளை உதறியபடி ஆடலாம்... அது அவரவர் சௌகர்யம்.

இதில் எதுவுமே வராதவர்கள் ஆடி வெள்ளிக் கிழமைகளில், மாரியம்மன் கோவிலில் சாமியாடுவார்களே... அந்த ஸ்டைலையும் பின்பற்றலாம்.

ஆட்டம் முக்கியமில்லை. உடம்பு வளைய வேண்டும். அதுதான் முக்கியம். என்னை மாதிரி - சமைத்த நேரம் போக, சாப்பிட்ட நேரம் போக நாற்காலியோடு அழுந்த உட்காருகிற கேஸ்கள் - அரைமணிக்கொரு தடவை எழுந்து நின்று, இரு கைகளையும் உயரே தூக்கி (இப்ப என்னால கற்பனை செஞ்சு கூடப் பார்க்க முடியாத விஷயம்) உடம்பை வில்லாய் வளைத்து, அழகாய் - அதே சமயம் 'படக்'கென உள்ளே எலும்பு எதுவும் பிசகிக் கொள்ளாதபடி, சோம்பல் முறிக்கலாம். காலையில் படுக்கையிலிருந்து எழுந்ததுமே சோம்பல் முறிப்பது உடம்புக்கு நல்லது என்கிறார் டாக்டர் கனகவல்லி. (சின்ன வயசில் இப்படி சோம்பல் முறித்து, பாட்டியிடம் இட்டு வாங்கிக் கட்டிக் கொண்டிருக்கிறேன்!)



காலை 5.45 மணிக்கு எழுந்து, வெறும் வயிற்றுடன் உடற்பயிற்சி செய்வது நல்லதாம்!

"ஒண்ணுமே வேண்டாம்... ஸ்கிப்பிங்... வாக்கிங்... இது போதும்."

இப்படிச் சொன்ன டாக்டரிடம், நங்கநல்லூர் ஜலஜா, அவள் அக்கா சாவித்திரி, அபிராமபுரம் சாந்தா ஜம்புநாதன், ராயப்பேட்டை துர்கா... மயிலாப்பூர் கௌரீ (உன்னை மறக்கலை...

அனுராதா ரமணன்

ஆடலாமே!



போதுமா) இவர்கள் சார்பாகக் கேட்டேன்.

"அடுப்பில் குக்கர் விசிலடிக்க, கணவர், குழந்தைகள் - ஆபீசுக்கும் ஸ்கூலுக்கும் பறக்க, வேலைக்காரி துணிக்கு சோப்புத் தூள் கேட்க, மாமியார், 'இன்னிக்கு தசமி... கத்தரிக்காய் சேர்க்காம சமையலைப் பண்ணு' இப்படி ஒரு பக்கம் புலம்ப...

சமையலறையில ஸ்கிப்பிங் ஆட முடியுமா டாக்டர்..."

"இல்லே, எல்லாம் போட்டது போட்டபடி கிடக்கட்டும் என்று உதறி விட்டு, 'கூறாமல் சந்நியாசம் கொள்' என்பது போல விடியற் காலையில் 'வாக்கிங்' போக முடியுமா..."

நான் இப்படி கேட்டதற்குத்தான் டாக்டர், இந்த அத்தியாயத்தின் ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்ட 'அட்வைஸ்'ஸை அளித்தார்.

ஆபீசுக்குக் கணவரை அனுப்பி விட்டு பள்ளிக்குக் குழந்தைகளையும் அனுப்பி விட்டு வீட்டிலுள்ள மனைவிகள் - அதாவது - ஹவுஸ் ஒய்ஃப் - டி.வி.யிலோ, டேப்ரிகார்டரிலோ ஏதாவது ஒரு பாட்டைப் போட்டுக் கொண்டு இஷ்டப்படி, மனம் போன போக்கில், கை கால்கள் போன போக்கில் ஆடலாம்... தப்பேயில்லை.

அதற்கு முன் அறைக் கதவு, ஜன்னல் கதவு இவைகளை மறக்காமல் தாழ்ப்பாள் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். இது 'ஜோக்' இல்லை... நான் இப்படித்தான் ஆடுகிறேன்.

கொஞ்ச நேரம் எழுத்து... நடுவில் ஒருமுறை சமையலறைக்குப் போய் விசிலடிக்கும் குக்கரை செல்லமாய் ஒரு கவனிப்பு. திரும்பி எழுத உட்காரும் முன்... சின்னதாய் - 'மோக மாகினேன்...' மோகன வர்ணத்துக்கு ஒரு அடவு... இல்லையா 'ஏதுக்கித் தனை மோடிதான் எந்தன் மீதய்யா...' - இப்படி இரு கைகளையும் கொட்டி, கன்னத்தில் கை வைத்து, சிவபெருமான் எதிரில் இருப்பது போல நினைத்து கழுத்தை ஒரு வெட்டல்... அதுவும் இல்லையா... 'ஆட வரலாம்... ஆட வரலாம்...' இப்படி எல்.ஆர். ஈஸ்வரியே வெட்கிப் போகும் படியாக ஹஸ்கி குரலில் பாடிய படி இடுப்பை மெலிதாய் கொஞ்சம் அசைப்பது...

(இடுப்பு இருக்கா என்று யாரும் கேட்டு விடக் கூடாது. இருப்பதாக நினைத்து, நமக்கு நாமே திருப்திபட்டுக் கொண்டு ஆட வேண்டியதுதான்)

இது போல நான் சினிமாப் பாடலுக்கு ஆடுகிறபோது, என் தங்கை பத்மா கிண்டல் செய்து எதிர் பாட்டு பாடுவதுமுண்டு.

"ஒடிவது போல் இடையிருக்கும்..."

"இருக்கட்டுமே..." – இது நான்

"அப்ப டாக்டர் ரமேஷ் பாபுவிடம் போக வேண்டும்..." – இது அவள்.

இப்படி ஆடுவது முதலில் வெட்கமாக இருந்தாலும், போகப் போக, உடம்பில் புது உற்சாகமும், மனசிலிருக்கும் பாரங்கள் அனைத்தும் இறங்குவது போலவும் உணர்வுகள் கொப்புளிக்கும் பாருங்கள். அதன் சுகமே தனி. வேலைப் பளுவும் தெரியாது. உடற்பயிற்சி என்று தனியாக மெனக்கிடவும் வேண்டாம்.

ஒரு நிமிஷம்... இந்தப் பக்கம் கௌரியும், மாலதியும் 'டயட் டயட்' என்று படுத்தி எடுக்கிறார்கள்.

அதாவது – மெனோபாஸ் சக்கரச் சுழற்சியின் விளிம்பில் நிற்கிற தங்கச்சிகளுக்கு – என்னென்ன சாப்பிடலாம்.. எதையெதை தவிர்க்கலாம் என்கிற மெனு கார்டு...

ஒரு குழந்தைக்கும் அடுத்த குழந்தைக்கும் நடுவில்தான் ஐந்து வருட இடைவெளி வேண்டும் என்று டாக்டர்கள் சொல்கிறார்களே தவிர – ஒரு வேளை உணவுக்கும் அடுத்த வேளை உணவுக்கும் இடையில் அதிக இடைவெளி விடக் கூடாது.

போதாக்குறைக்கு – இந்த நாற்பது வயசில்தான் பல பெண்களுக்கு பக்தி அதிகமாகும். சனிக்கிழமை முழு விரதம்... சங்கடஹரசதுர்த்தி – உப்பில்லாமல்.. (ஆனால் சாயந்திரம் ஒரு பயத்தம் கஞ்சி... அடி நாக்குத் தித்திக்க.... 'கிர்ர்ர்ர்'ரென்று ஆட்டோ மீட்டர் மாதிரி உடம்பில் குளுகோஸ் எகிறும்!)

நான் காலையில் இன்சுலினைப் போட்டுக் கொண்டு, ஒட்ட ஒட்டக் காய்ந்து விட்டு – மதியம் ஒரு மணிக்கு சில நாட்கள் சாப்பிடுவேன்!

பசியும், மயக்கமும் சேர்ந்து, அவசரமாய் நாலு கவளம் உள்ளே போட்டதுமே வியர்த்து, விறுவிறுத்துப் போகும்...

"ரெண்டு இட்லி, ஒரு தம்ளர் மோர் குடிச்சுட்டு யார் கூட வேண்டுமானாலும் பேசப் போயேன்..."

அம்மா பாட்டுக்கு ஒரு பக்கம் கத்துவாள்.

"டயம் சென்ஸ்ஸே கிடையாது..."

அப்பா முணுமுணுப்பார்.

ஆக... இந்த நாற்பதில் நமக்கு சர்க்கரை இருக்கிறதோ, உப்பு இருக்கிறதோ... சாப்பாட்டில் இரண்டையும் ஒரு அளவுக்குக் குறைத்தால் உத்தமம்...

டாக்டர் கனகவல்லி கூறினாற்போல– நாற்பதுக்கு மேல் கால்ஷியம் மாத்திரைகளை முழுங்கலாமா... இரும்புச் சத்துக்கு அப்படியே ஒரு பிளேட், ஆணி, பிளேடு எல்லாவற்றையும் கடித்துத் தின்னலாமா என்று அலைவதை விட...

பின்வரும் உணவு வகைகளை அந்தந்த வயதில் உண்டால், எலும்புத் தேய்மானத்தை ஓரளவுக்குக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

12 வயது பூப்பெய்தும் பருவத்தில் அல்லது பருவமடைந்த பின் –

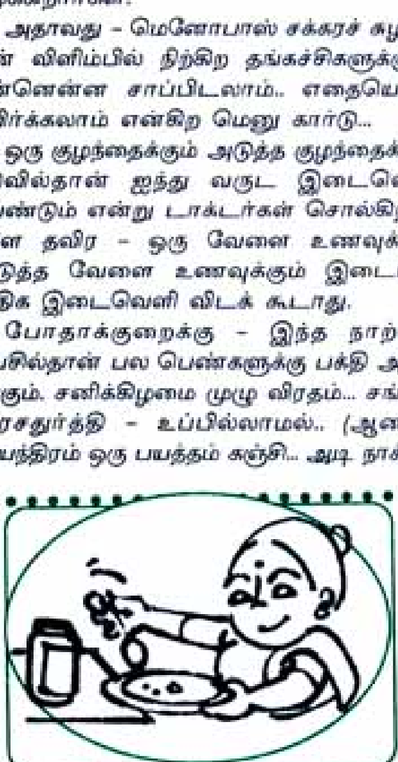
உளுந்து களி... எள்ளுப் புண்ணாக்கு... பாசிப் பயறு, கொண்டைக்கடலை (ஊற வைத்து, முளைகட்டி, பச்சையாக), கீரை, பழங்கள், பால், முட்டை, க்ரீம், வேர்கடலை, பாதாம் பருப்பு 4, முந்திரி 4, அரிசி சோறு..

20 முதல் 30 – வீட்டு வேலை அதிகமாகச் செய்யும் பெண்ணாக இருந்தால் –

தினமும் ஏதாவது ஒரு கீரை, பருப்பு வகைகள், பால் (2 தம்ளர் நிறைய) தயிர் (வெண்ணெயின்றி), பனீர், ஏதாவது ஒரு பழம், வேர்க்கடலை, பாதாம் பருப்பு4, முந்திரி 4, சோறு – 1½ கப்.

இதுவே ஆபீசில் டேபிளில் அமர்ந்து வேலை செய்யும் பெண்ணானால் பன்னீர், பாதாம், வேர்க்கடலை, முந்திரி இவைகளை மனசைக் கல்லாக்கிக் கொண்டு அப்படியே ஒதுக்கி விடுங்கள். மற்றதெல்லாம் ஓ.கே. பசிக்கிற நேரத்தில் வெறும் பொட்டுக் கடலையை (சட்னிக்கு தேங்காயுடன் அரைப்பதற்குப் பதில்) வாயில் போட்டு அரைக்கலாம்.

30-லிருந்து மேற்கண்ட உணவுடன் முள்



தோசை வார்க்கும் போது நெய் ஊற்றி வார்க்காதீர்கள். நெய் விட்டு வார்க்கும் போது கல்லில் நெய் தீய்ந்து போகும். இதனால் உடலுக்குப் பயனில்லை. அதனால் தோசை சாப்பிடும் போது நெய் சேர்த்துக் கொள்வதே சிறப்பு.

– காவ்யா

சொன்ன மாதிரி - நமக்குப் பிடித்த வகையில் உடற்பயிற்சிகள்...

கூடவே, கொள்ளு ரசம், எள்ளுத் துவையல், முருங்கைக்கீரை... முருங்கைப் பூ... இவைகளையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

முருங்கைப் பூ சீசனில் வெந்தய தோசைக்கு அரைக்கும் போது, புழுங்கலரிசி, உளுந்து, வெந்தயம் ஊறப் போடும் போது உளுந்தைக் குறைத்துக் கொண்டு அதற்குப் பதிலாக முருங்கைப் பூவை நன்கு கழுவி, சேர்த்து அரைக்கலாம். (2 ஆழாக்கு புழுங்கலரிசி + 1 பிடி உளுந்து + 1 டேபிள் ஸ்பூன் வெந்தயம் + 2 கை நிறைய முருங்கைப் பூ... அரைத்து வைத்து, மறுநாள் ஊத்தப்பம் செய்தால் தோசை பொன்னிறமாய், அமர்க்களமாய், குட்டிப் பாப்பாவின் மெத்துக் கன்னம் போல அட்டகாசமாய் இருக்கும்).

பொட்டுக்கடலை, சாத்துக்குடி, எலுமிச்சை, வெள்ளை பூசணி, கேரட், பீட்ரூட், முள்ளங்கி... பச்சையாகவே சாப்பிடலாம். பால், மோர், வெள்ளரிப் பிஞ்சு இவைகள் கண்கண்ட தெய்வம்.

மெனோபாஸ் தொல்லை எதுவுமில்லாவிட்டாலும், நாற்பதாவது வயதிலிருந்து, ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை 'மெடிகல் செக் அப்' செய்து, நமக்கென்று, நமக்கே நமக்கென்று ஒரு ஃபைல் போட்டு வைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

இங்கே இன்னொரு முக்கியமான விஷயம். இது டாக்டர்கள் சொல்லாதது... ஆனால் ஒவ்வொரு முறை நான் மருத்துவமனைக்குப் போய் மாசக்கணக்கில் படுத்த போதெல்லாம் தோன்றியதை ஜோக்குக்காக இல்லாமல், சீரியஸ்ஸாகவே சொல்கிறேன்.

கமலா, ரஞ்சனி, சக்கு... அமலி... நூர்ஜஹான்... கொஞ்சம் காது கொடுங்கள்.

இதுவரை இல்லாவிட்டாலும் இந்த நிமிஷத்தில் இருந்தாவது, உங்கள் ஆரோக்கியத்துக்காக கொஞ்சம் பணம் எடுத்து சேமிக்க ஆரம்பியுங்கள். மெடி க்ளெய்ம் போன்ற ஆபத்பாந்தவ சேமிப்புகளை தொடங்குங்கள்.

அவசரம், அவசியம் என்று எந்த டாக்டரிடம் போனாலும் முதலில் அவர் கேட்கும் கேள்வி இதுதான் :

"என்னம்மா, மெடிக்ளெய்ம் இன்ஷ்யூர் பண்ணியிருக்கியா...?"

"இல்லையே..."

"அடடா... இதெல்லாம் அவசியம்மா. இகூர்னு லட்சம், அது இதுன்னு செலவாச்சுன்னா என்ன பண்ணுவே? ஹஸ்பெண்ட் என்ன வேலையில இருக்கார்? மெடிகல் ரீஎம்பல்ஸ்மெண்ட் உண்டா.. பசங்க சம்பாதிக்க ஆரம்பிச்சுட்டாங்களா... அம்மாவோட செலவை அவங்களாலே ஏத்துக்க முடியுமா?"

இப்படிக் கேட்கும் போது ஒவ்வொரு பெண்ணும், விழிகளில் கப்பலையே விடலாம் போல டாக்டரைப் பார்ப்பார்கள் பாருங்கள். கணவர், சட்டைப் பொத்தானைத் திருகியபடியே டாக்டரின் உச்சி மண்டையைப் பார்ப்பார்.. குழந்தைகள்... செலவழிக்கக்கூடிய வசதியும் இருந்து, இந்த அம்மா நமக்கு என்றும் வேண்டும் என்கிற மனமும் இருந்தால் அந்த அம்மா பாக்யவதி.

அது இல்லாதவர்கள் பாடு...

யோசியுங்கள்.

கணவருக்கோ, குழந்தைகளுக்கோ ஏதாவது ஒரு உபாதை என்றால், கழுத்துத் தாலியைக் கூடக் கழற்றி அடமானம் வைக்கத் தயங்காத பெண்களுக்கு.... அவர்களுக்குப் பெரிசாய் ஒன்று வந்து விட்டால்... செலவழிக்க முடியாத ஆத்திரத்தில் கணவரும், குழந்தைகளும் அவளையே கடித்துக் குதறும் போது...

ஆபரேஷனே வேண்டாம்...

அந்தப் பெண் நேரே மேலே போய் விடுவாள்.

அதற்காகத்தான் சொல்கிறேன். சேமியுங்கள். என் மேசை மீது - இந்த மருத்துவமனை மஹாத்மியத்துக்குப் பிறகு நான் எழுதி வைத்துள்ள வாசகம் என்ன தெரியுமா...

'இரக்கப்பட வேண்டிய இடத்தில் இரக்கப்பட்டு, சுயநலம் தேவைப்படும் இடத்தில் சுயநலத்தோடும் இருந்து விடுங்கள்...'

ஓ.கே... மனசு கனத்து விட்டது இல்லையா...

கொஞ்சம் ஊ...லலா... உற்சாகமாய் கை தட்டுங்கள். இப்பொழுது என் மிக இனிய சினேகிதி ஒருத்தியை, முப்பத்து மூன்று வயதிலிருந்து என்னை விட்டு இணைபிரியாமல் இருக்கும் தோழியை உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தப் போகிறேன்..

டயாபடீஸ்...

சர்க்கரை நோய்..

நீரிழிவு...

மது மேகம்...

இப்படி சகஸ்ரநாமங்களில் அழைக்கப்படும் இவளிடம் நாம் பழகுகிறபடி பழகினால் நல்ல சினேகிதி. எதிர்த்தால் கொஞ்சம் கூட ஈவு இரக்கமின்றி கொலை செய்யவும் தயங்க மாட்டாள்.

(அடுத்த இதழ் வரை முருங்கைப் பூவைத் தேடுங்கள்...)

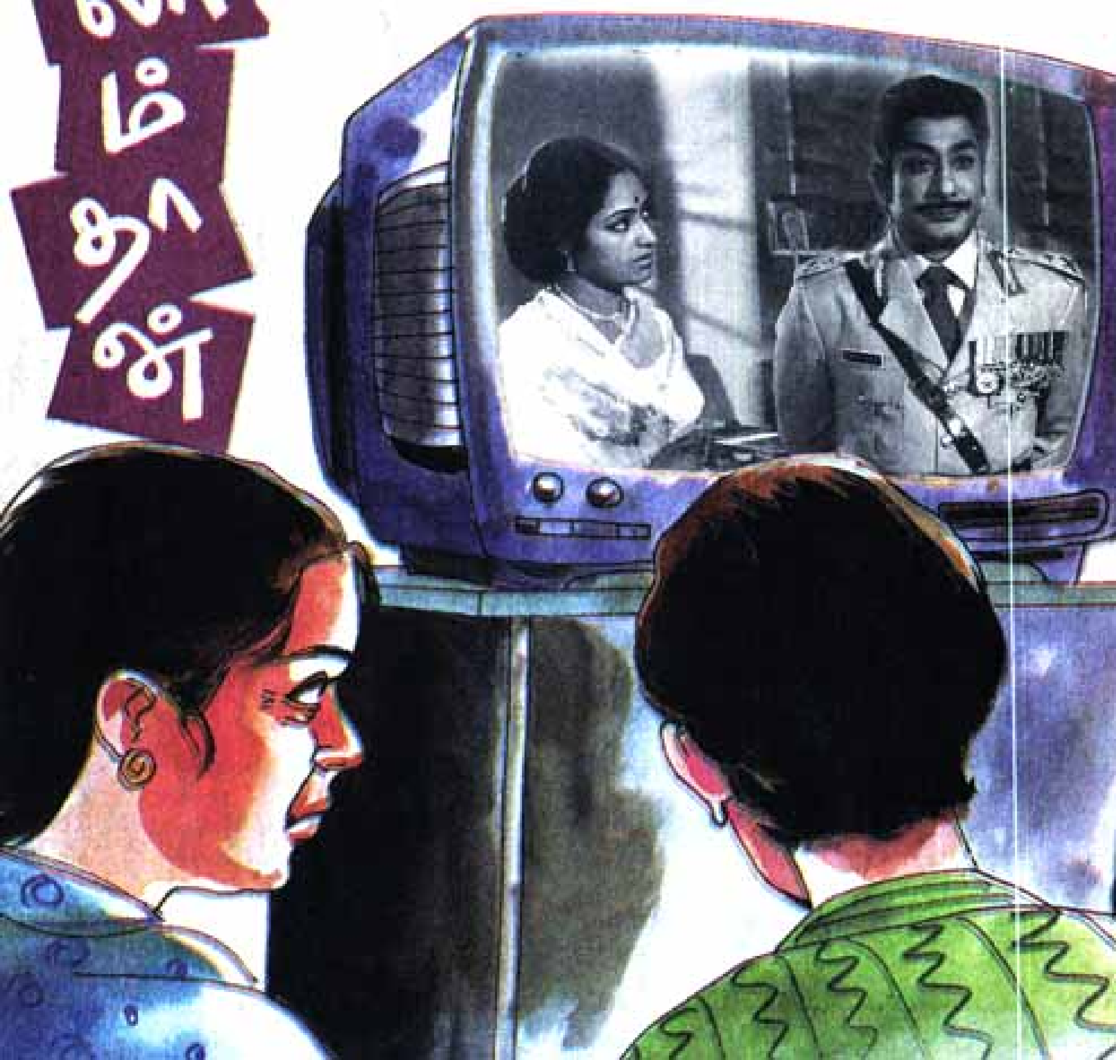
குடும்பம்னா எல்லாம்தான்

வீட்டில் ஒவ்வொரு வரும் மூஞ்சியைத் தூக்கிக் கொண்டிருப்பதைக் காண சகிக்கவில்லை ரமாவுக்கு. அதுவும் தன் விஷயத்தால் மனஸ்தாபம் ஏற்பட்டது குறித்து மிகவும் வருந்தி னாள். ஊரே அதிசயப்பட் டுப் பேசும் அளவிற்கு பாசத் தில் திளைத்த குடும்பம், மயான அமைதியோடு இருப்பது கண்டு மேலும் மனது வலித்தது. காலேஜ் ப்ரண்ட்ஸ் எல்லோரும்,

"ஏய் ரமா, இது என்ன லேட்டஸ்ட் மாடல் வாட்ச். எப்போ வாங்கினே?" என்று கேட்கும் போதெல்லாம்,

"எல்லா செமஸ்டர்லயும் ஃபர்ஸ்ட் கிளாஸ் மெயின்டெய்ன் பண்ணிக்கிட்டு வரேன்ல, அதான் ஊர்லேந்து குமாரண்ணாவோட கிஃப்ட் கொரியர்ல வந்தது" - பெருமையாகச் சொல்வாள்.

"இந்த சாரி பாமாட்டேர்ந்து ஓசிங்கற.



அப்புறம் தம்பி சுப்பிரமணி வேற, அப்ப உன் பேரண்ட்ஸுக்கு நாலு பசங்களா? அம்மோவ், இந்தக் காலத்துல எப்படிச் சமாளிக்கிறீங்க?'' ஃப்ரெண்ட்ஸ் கிண்டலடிக்கும்போதெல்லாம்,

"குமாரண்ணாவும், பாமாவும் பெரியப்பா பசங்க. என் பேரண்ட்ஸுக்கு நானும் சுப்பிரமணியும். எங்களோடது ஜாயிண்ட் ஃபேமிலி. குமாரண்ணாவுக்கு என் மேல ரொம்ப அபெக்ஷன்" பெருமையாக நான் சொல்லியதை எல்லாம் நினைத்துப் பார்த்த ரமா,

"பெரியம்மா சொல்வது போல் கண்ணடிக்கு தப்ப முடியாது" என்பதெல்லாம் உண்மைதான் போலிருக்கு என்று நினைத்தவளாய், சமையற்கட்டில் எட்டிப் பார்த்தாள். பெரியம்மா கீரை மசித்துக் கொண்டிருந்தாள். கிணற்றடியில் இருந்த அம்மாவிடம் சென்றவள்,

''ஏம்மா, அப்பாவுக்கு இவ்ளோ பிடிவாதம். சம்பந்தி வீட்ல எதுக்கு இப்படிச் சொல்லிட்டு வரணும்?'' என்று கேட்டதும்,

"நீ சும்மா இரு. பாமாவுக்கு வைரத்தோடு போட்டிருக்கு, உனக்குப் போடக் கூடாதா?"

பத்மாவதி முத்துக்குமார்



என்றாள்.

"இல்லேம்மா. எப்படியிருந்தாலும் குமார் அண்ணாதான கஷ்டப்படணும்."

"இத பாரு. பெரியவங்க விஷயத்துல எல்லாம் தலையிடாதே. உன் வேலையைப் பாரு" என்றபடி துணி உலர்த்தச் சென்று விட்டாள். அங்கு வந்த பாமாவோ, "எல்லாம் உன்னால தான்" என்பது போல பார்வை பார்த்து விட்டுச் சென்றதைக் கண்டு மனது வலித்தது ரமாவுக்கு. நடந்தது இதுதான் –

ரமாவை பெண் பார்க்க வருகிறார்கள் என்றதும் முக்கியமான ஆபீஸ் வேலையைக் கூட அப்படியே போட்டு விட்டு ஓடி வந்தான் குமாரண்ணா. மாமியாரது முணுமுணுப்பைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல், "நான்தான் அலங்காரம் பண்ணணும்" என்று சொல்லி விட்டு வந்து விட்டாள் பாமா. பெண் பார்த்து விட்டு சம்மதம் தெரிவித்தவுடன்,

"மாப்பிள்ளை வெளியூர்தான். ஆனா அவா அப்பாம்மா இங்கதான் பக்கத்துல இருக்காங்க. ஊரெல்லாம் தேடி கடைசியில பக்கத்துலயே கிடைக்கும்கறது சரியாயிருக்கு. முதல்ல பிள்ளையாருக்கு கொழுக்கட்டை பண்ணி நைவேத்தியம் பண்ணிடறேன்" பெரியம்மா பரபரத்த போதும்,

சுப்ரமணி, "பொண்ணு வர்றா. பொண்ணு வர்றா, பொட்டி வண்டியில" லிண்டலடித்த போதும், வீடு கல்யாண களை கட்டியது.

பிரச்னையே மற்ற விஷயங்கள் பற்றிப் பேச அப்பா சென்று விட்டு வந்ததும்தான் ஆரம்பித்தது. உடம்பு முடியவில்லை என்பதால் ரமாவின் பெரியப்பா கூடச் செல்லவில்லை என்று பேர்தான், "இன்னும் காணோமே; பேசாமல் நானும் போயிருக்கலாம்" என்று புலம்பியபடி வாசலிலேயே உட்கார்ந்து விட்டார். போய்ப் பேசி விட்டு சந்தோஷத்துடன் வந்த ரமாவின் அப்பா,

"மனுஷா ரொம்ப நல்ல மாதிரி. நல்ல உபசாரம். மாப்பிள்ளை ஊருக்குப் போயாச்சு. நாம எவ்வளவு பவுன் போடணும்னு நெனைச்சுக்கிட்டிருந்தோமோ, அதையேதான் கேட்டாங்க. அதுவும் வைரத்தோடு, மூக்குத்தி வேற போடுவோம்னு சொன்னதும் அவங்களுக்கு இன்னும் சந்தோஷம்" – அப்பா சொல்லி முடித்ததும்தான் தாமதம்,

"என்னடாது, நம்பளால இப்ப இருக்கற நெலமைல வைரத்தோடு மூக்குத்தி போட முடியுமா, ஏண்டா வாக்குக் கொடுத்திட்டு வந்தே?" பெரியப்பா சத்தம் போட்டார்.

"ஏன் முடியாது? இப்பத்தான உம் பொண்ணு பாமாவுக்குக் கல்யாணமாச்சு. அவளுக்குப் போடலை? இவளுக்கும் போடத்தான் வேணும்" அழுத்தந்திருத்தமாக அப்பா சொன்னதும், மொத்த குடும்பமும் ஆடிப் போனது. இவ்வளவு நாள் எங்குழந்தைகள், என்றே கேட்டு பழக்கப்பட்டுப் போக, சடாரென்று, "உம் பொண்ணு" என்ற வார்த்தைக் கேட்டு பேச்சு வராமல் திணறினார்கள் பெரியம்மாவும், பெரியப்பாவும். பெரியம்மா மெதுவாக ஈனஸ்வரத்தில்,

"பாமாவுக்கு ஆசைப்பட்டா போட்டோம்? அவ மாமியார், மத்த எல்லாத்தையும் விட வைரத் தோட்லேயே குறியா இருந்தாங்க. உங்கண்ணா கூட வேண்டாம்னுதான் சொன்னார். ஆனா, குமார்தான் நல்ல இடம்கறதால நேரே யடியா இருந்து எங்கெங்கேயோ லோன் வாங்கி கல்யாணத்தை முடிச்சான், உங்களுக்குத் தெரியாததில்லே?" என்றாள்.

"ஒருத்திக்கு போட்டுட்டு, இன்னொருத்திக்குப் போடலைன்னா, பின்னாடி அவ, குறை சொல்லிட்டு மனஸ்தாபம் பட்டுக்கக் கூடாதில்லையா, அதனால சொல்லியிருக்கார்" தனக்குத் தோணாததையெல்லாம் அம்மா சொல்வதைக் கேட்டுக் கோபம் வந்தது ரமாவிற்கு.

குமாரண்ணா, "நீங்க சொல்றது சரி சித்தி. இருக்கற லோனையெல்லாம் எடுத்து இப்பத்தான் பாமா கல்யாணம் ஆச்சு. கொஞ்சம் டேப் கிடைச்சாலும் சரி, உடனே எப்படிச் சமாளிக்கறது சொல்லுங்க. அதுவும் சம்பந்தி வீட்ல கேட்காத போது இவர் எதுக்கு இழுத்து வுடணும், ஒரு வார்த்தை கலந்துகிட்டு சொல்லியிருக்கலாம்ல" சொல்லி முடித்ததும்,

"ஆமாண்டா. நீ சம்பாதிக்கறேங்கறதுக்காக, எம் பொண்ணுக்கு செய்யறதை கூட உங்கிட்ட கேட்டுட்டு செய்யணுமாக்கும். பெரியவன்கிற மரியாதையே இல்லாம போச்சு வீட்ல, எல்லாத்தையும் மடத்தனமா குடும்பத்துக்கே கொடுத்திட்டு, இப்ப இப்படிப் பதில் சொல்றாப்பல இருக்கு" எதிராளியின் மனது என்ன பாடுபடும்

தனக்கென்று
ஒரு பொறுப்பு இருக்கும்போது
ஏற்படும் மகிழ்ச்சி, வேலையற்று சும்மா
இருக்கும் போது ஏற்படுவதில்லை.
- ஜே. ஈ. கிப்ஸன்
தகவல் :
ஆர். லதா நாகராஜன்.

தனியானதோர் வீடு வாங்கி வந்தேன்.

Sreevatsa Hill View
KOVAIPUDUR

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

750 சதுர அடி முதல் வீடுகள் தேர்ந்தெடுக்கலாம்: செலக்ட் செய்ய ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் 750 சதுர அடி முதல் 2000 சதுர அடி வரையில் உங்கள் பட்ஜெட்டுக்கு ஏற்ற வகையில் தேர்ந்தெடுத்து வடிவமைக்கப்பட்டது.

எண்ணற்ற டிசைன்கள்: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் தனி வீடுகளுக்கு பல வகை வீட்டு டிசைன்கள். இத்தகைய டிசைன்கள் உங்கள் தேவைக்கேற்ப மாற்றியமைக்கும் வசதியுடன் உங்களுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன.

நெரிசல் இல்லாத சொர்க்கம்: 12 ஏக்கரில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ 140 தனி வீடுகளை மட்டுமே கொண்டது. எனவே உங்கள் வீட்டை சுற்றி நிறைய காலியிடம். குறைந்த வீடுகள். அதிக காற்றோட்டம், அதிக வசதி. ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ உங்களுக்கே உரித்தான தனி சொர்க்கம்.

மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு: அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ, கான்க்ரீட் மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு: பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மி. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

24 மணி நேர குடிநீர் வசதி: ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு 24 மணி நேர சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

பொழுது போக்கு அம்சங்கள்: தினமும் மாலைகளில், விடுமுறை நாட்களில் இனிதாக பொழுதை கழிக்க வசதிகள் கொண்ட மினி க்ளப்பும், குழந்தைகளுக்காக அழகிய பூங்காவும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் அமைக்கப்படவுள்ளன.

ஷாப்பிங் வசதி: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வளாகத்தினுள் மிக விரைவில் ஷாப்பிங் வசதிகள் நிறுவப்பட உள்ளது.

M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸாவின் பயன்களைப் பெறுங்கள். ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் வாழும் வாய்ப்பு 140 பேருக்கு மட்டுமே கிடைக்கவுள்ளது.

இத்திட்டம் எல் ஐ சி ஹவுசிங் பைனான்ஸ், ஹெச் டி எஃப் சி, சுந்தரம் ஹோம் பைனான்ஸ் லிமிடெட், எஸ் பி ஐ ஹவுசிங் பைனான்ஸ், கேன்பின் ஹோம்ஸ் லிமிடெட், மற்றும் பி ஓ பி ஹவுசிங் பைனான்ஸ் லிமிடெட் ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செய்யப்பட்டுள்ளது.

SREEVATSA HILL VIEW-LOCATION PLAN



Anugrah 2690 R

Visit us at: www.sreevatsaonline.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 432042, பேக்ஸ்: 91-422-430899, கிராம்ஸ்: SRIVATSACO, Email: Sreevatsa@eth.net / Sreevatsacbe@vsnl.com
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-5953149, 5960270, 5957953, 5965401-05, 5961029-31 பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5965032, 5224087, Email:Sreevatsa@vsnl.com மும்பாய்: திரு. ஜி. ஜி. பரதன், ப்ளெஸ்ட் எக்ஸிம் (இந்தியா) லிமிடெட், ப்ளாட் எண் 37, 1 திவ்யா கமர்சியல் காம்ப்ளெக்ஸ், கீழ் தளம், 17வது சாலை, செம்பூர், மும்பாய் 400 071, இந்தியா. போன்: 91-22-5287241, டெலிபாக்ஸ்: 91-22-5285718 (அ) 91-22-5570025 (வீடு).



வெள்ளை கேன்வாஸ் ஷூக்கள் பாலிஷ்/சோப்பு போட்டும் நன்றாக வெளுக்கவில்லை. பாலிஷில் நான்கு சொட்டு நீலம் சேர்த்து பாலிஷ் செய்ததில் மஞ்சள் நிறம் மாறி புதிது போல் ஆனது.

– சத்யா வைத்தியநாதன்.

என்ற நினைப்பே இல்லாமல் உக்கிரமாக வார்த்தைகளைக் கொட்ட,

"எல்லாரும் எப்படியோ போங்க. குடும்பம் எப்படியோ போகட்டும். எப்படிச் செய்யணுமோ செய்துக்கோ, உன் இஷ்டம்" என்றபடி பெரியப்பா வெளியே சென்று விட்டார்.

அப்போது வீட்டில் ஏற்பட்ட மயான அமைதி இன்னும் தொடர்கிறது. வீட்டிலே இருக்கப் பிடிக்காமல், வெளியே பேப்பருக்குள் முகத்தைப் புதைத்துக் கொண்டிருந்த குமாரண்ணாவிடம், "அண்ணா, சுப்ரமணிய அழைச்சுட்டுக் கோவிலுக்குப் போயிட்டு வர்றேன்" என்றபடி கிளம்பி விட்டாள் ரமா. கோவிலிலிருந்து திரும்பிய சுப்பிரமணி டீ.வி.யை ஆன் செய்ததும்,

"சிவாஜி கணேசன் இறந்துட்டாராம். நியூஸ்ல காமிக்கறாங்க" என்று கத்தியவுடன், மொத்த குடும்பமும் ஹாலில் கூடி விட்டது.

"அடப்பாவமே, நடிப்புன்னா, பிரமாதமான நடிப்பாச்சே" தன்னுடைய மானசீக நடிகர் என்பதால் துண்டை உதறிப் போட்டபடி டீ.வி. முன் உட்கார்ந்து விட்டார் அப்பா. நியூஸில் நடிகரின் இறப்பைப் பற்றிச் சொல்லச் சொல்ல, "உச்உச்" சப்தமும், "நடிச்சுண்டே சாகணும்னு ஒவ்வொரு பேட்டிலேயும் சொல்வாரே" போன்ற விமர்சனங்களும் எழுந்தன.

நியூஸைத் தொடர்ந்து, "நினைவிருக்கும் வரை சிவாஜியின் அஞ்சலியும், பழைய பேட்டிகளும் தொடரும்" என்று திரையில் வந்ததும்,

"எல்லாரும் சாப்பிட்டு டீ.வி. பார்க்கலாம்" என்றழைத்தாள் பெரியம்மா.

"இன்னிக்கு மாத்திரம் இங்கேயே சாப்டுடலாமே" அப்பா சொன்னதும், அம்மா எழுந்து கொள்ள பெரியம்மா,

"ஜானு, நீ உட்காரு. உனக்கு சிவாஜி கணேசன்னா ரொம்பப் பிடிக்கும். அந்தக் காலத்துல சிவாஜி படத்துக்கு டிக்கெட் கெடைக்கலேன்னா எவ்வளவு அழுகை வரும் உனக்கு? பேசாம பாரு, நானும் ரமாவும் எல்லாத்தையும் எடுத்து வச்சுர்றோம்" என்றாள்.

அம்மா மிகவும் உற்சாகமாக, "உங்களுக்கு ஞாபகம் இருக்கா மன்னி? 'உத்தம புத்திரன்' சினிமா போய்ட்டு டிக்கெட் கிடைக்காம வந்தோம். அப்புறம் அம்மாவுக்குத் தெரியாம நீங்க அனுப்பி வைச்சீங்க..." என்று பேசிக்கொண்டே எல்லாவற்றையும் கொண்டு வைக்க சாப்பாடு தொடங்கியது. ரமா உடனே, 'சித்தி, அப்புறம் என்னாச்சு, பாட்டிகிட்டே யார் திட்டு வாங்கினது?" என்று கேட்க,

"நானும் உன் சித்தப்பாவும், உத்தம புத்திரன் சினிமாவுக்கு ஈவினிங் ஷோ கிளம்பி போனது பாட்டிக்குப் பிடிக்கலே. அன்னிக்கின்னு பார்த்து டிக்கெட் கெடைக்காம திரும்பி வந்துட்டோம். பாட்டி கிண்டலா, "போன மச்சான் திரும்பி வந்தான் பூமணத்தோட"ன்னு கிண்டல் பண்ணினார். எனக்கு அழுகை பொத்துக்கிட்டு வந்தது. ராத்திரி சாப்பிடாம அழுதுகிட்டேயிருந்தேன். அப்புறம் பாட்டி தூங்கினதும், உங்கம்மா ரெண்டு பேரையும் கொல்லப்பக்கத்தால ஏ நட்-ஷோவுக்கு அனுப்பி வைச்சுட்டு, திரும்ப வந்தா கதவைத் திறக்கணுமேன்னு கதவுகிட்டயே படுத்துக்கிட்டிருந்தா. எல்லாம் இன்னிக்கு நடந்தாப்பல இருக்கு, இல்ல மன்னி?" என்று முடித்தாள்.

சாப்பாட்டுக் கடை முடிந்தது. திரையில், "பாலும், பழமும்" சீன் வந்து விட, குமாரண்ணா, "சித்தப்பா, மாயவரம் போன போது அப்பாவுக்குத் தெரியாம சுந்தரம் தியேட்டருக்கு என்ன அழைச்சுக்கிட்டு போனியே, அப்போ பார்த்த படம்தான இது?" என்றபடி உரிமையாக ரமாவின் அப்பா மடியில் தலைவைத்துப் படுத்துக் கொள்ள, ரமாவின் அப்பாவும்,

"ஆமாம். அண்ணாக்கு சினிமான்னாலே பிடிக்காது. ஆனா உனக்கோ, பெரிய தியேட்டர்ல படம் பார்க்கணும்னு ஆசை. அப்போ கடமுகம். அண்ணாட்ட கடைமுகத்துக்கு அழைச்சுக்கிட்டுப் போறேன்னுட்டு இந்தப் படத்துக்கு அழைச்சுட்டுப் போனேன். அண்ணாதான் படம் பார்க்க மாட்டாரே தவிர எனக்காக எங்கப்பாட்ட ரெகமண்ட் பண்ணுவார். அடி கூட வாங்கியிருக்கார். புது படம் ரிலீஸானா அண்ணாட்டத்தான் நிப்பேன். அப்போலேர்ந்து என் மேலே அண்ணாவுக்கு தனி பிரியம்" என்று சொல்லி முடித்ததும், நிலைமை சகஜமானதை உணர்ந்த ரமா,

"எல்லாம் இப்போ பேசுங்க. காலம்பற என்ன பேச்சு பேசிட்டீங்கப்பா" என்றாள்.

"என்னவோ என் நாக்குல சனி; ஏதோ பேசிட்டேன். என்னைப் பத்தி எங்கண்ணாவுக்கு தெரியும்." குற்றவுணர்வோடு முனகினார்.

"உன் குணமே இப்படித்தான். வார்த்தையைக் கொட்டிட்டு பின்னாடி வருத்தப்படுவே. அதை விடு. அந்த பஞ்சாங்கத்தை எடு பாமா. ரமாக் குழந்தைக்கு அப்போலேர்ந்து முகத்துல சுரத்தேயில்ல. நகை வாங்க நாள் பார்க்கணும். வைர நகைக்கு கும்பகோணம்தான் போகணும்" - பேசாமலிருந்த பெரியப்பா உற்சாகமானார்.

"காலம்பறலேர்ந்து "உம்மணாமூஞ்சி"யா இருந்த கல்யாணப் பொண்ணு பேச ஆரம்பிச்சுட்டா" செல்லமாக குமார் கிண்டலடிக்க, அண்ணாவிடம் ஒட்டிக் கொண்ட ரமா, நேரிடையாக பெரியப்பாவிடம் சொல்ல தைரியமின்றி, "குமாரண்ணா, எனக்கு வைர நகையெல்லாம் வேண்டாம். எனக்குப் போட்டுக்க இஷ்டமில்லே" பெரியப்பா காதில் விழும்படியாகவே சொன்னாள்.

"அதெல்லாம் பெரியவங்க நாங்க பேசிப்போம். வாக்குக் கொடுத்துட்டு மாற்றது எனக்குப் பிடிக்காது. இந்த விஷயத்தைப் பத்தித் திரும்பப் பேசி மனஸ்தாபம் வரக் கூடாது" - தீர்மானமாகச் சொன்னார்.

அவசரமாக அங்கு வந்த பாமா, சம்பந்தி வீட்டிலிருந்து ஃபோன் என்றதும், உடனே சென்று பேசி விட்டுத் திரும்பிய ரமாவின் அப்பா, "சம்பந்தியம்மாதான் பேசினாங்க. அவங்க வீட்டு ஜோசியர், வைர நகையெல்லாம் அவங்க குடும்பத்துக்கு நல்லதில்லேன்னு சொல்லிட்டாராம். அதனால வாங்க வேண்டாம். அவசரப்பட்டு வாங்கிடுவீங்களோன்னுதான் இந்த நேரத்துல ஃபோன் செஞ்சேன். அப்படின்னா" பிரச்னை முடிந்த திருப்தி அவர் முகத்தில் தெரிந்தது.

பிறகு, ரமாவை தனியாக அழைத்துச் சென்ற குமார், அவள் காதைத் திருகியபடி, "கோவில்ல சம்பந்தியம்மாவை பார்த்து ஏதோ பேசினியாமே? சுப்ரமணி சொல்றான். என்ன விஷயம்? என்னால உனக்குச் செய்ய முடியாதுன்னு நெனச்சுட்டியா?" என்றான்.

"ஐயோ, அண்ணா, மெதுவா பேசு. நீயும் அப்பா, சித்தப்பாவாட்டம் பேசாதே. கோவில்ல யதேச்சையா மாமியைப் பார்த்தேன். நம்ம வீட்டு சூழ்நிலை, தைரியத்தைக் கொடுத்தது. மாமிட்ட பேசினா என்னன்னு தோணினது. விஷயத்தைச் சொல்லிட்டு, "வைர நகைய பத்தி பேச்சு எடுக்கறச்சயே வீட்ல பிரச்னையாகி விட்டது. ஒத்துமையா இருந்த குடும்பத்துல சண்டை வந்துடுச்சு. அந்த நகைய போட்டுக்கிட்டு நிம்மதியா இருப்பேன்னு எனக்குத் தோணலை. நான் சொன்னாலும் எடுபடாது. என்ன செய்யலாம்?"ன்னு கேட்டேன். மாமிக்கு ரொம்ப சந்தோஷம். நகையை விட குடும்பத்துல குழப்பம் கூடாதுன்னு நெனைக்கிறே பாரு. அதான் உசத்தி. உன்னை மாதிரி மாட்டுப் பெண்தான் ஒரு வீட்டுக்கு வேணும். வைர நகை முக்கியமில்லே. இதை நான் பார்த்துக்கறேன்னாங்க. வேறேதும் எனக்குத் தெரியாது" தலைகுனிந்தபடி ரமா சொல்ல,

"அடேங்கப்பா, கல்யாணம் ஆகப் போறதுன்னவுடன் எவ்வளோ பொறுப்பு வந்துடுச்சு உனக்கு? ரொம்ப சமர்த்தா ஹேண்டில் பண்ணியிருக்கியே?'' என்றபடி அவள் தலையை நிமிர்த்தி தட்டிக் கொடுக்க,

"சித்தி, பாசமலர் சீன் சீக்கிரம் வாயேன்" என்று குரல் கொடுத்தாள் பாமா.

ஓடி வந்த ரமாவின் அம்மாவிடம், "டீவி.யிலே இல்ல சித்தி. இங்க பாரு" என்று இருவரையும் காண்பிக்க, "மன்னி நமக்குத் தெரியாம இவங்க ரெண்டு பேரும் ஏதோ ரகசியம் பேசிக்கிறாங்க பாருங்க" என்றபடி சந்தோஷத்துடன் சிரித்தாள் ரமாவின் அம்மா.

டீவியில் "நல்லதொரு குடும்பம்" பாட்டு ஒலித்துக் கொண்டிருந்தது.

ஷர்ட், குழந்தைகளின் சட்டைகள் இவற்றில் கழுத்தின் பின்பக்கம் எண்ணெய்ப் பிசுக்கும் அழுக்குமாக இருக்கிறதா? இரவில் அந்தப் பகுதியில் தாராளமாக டால்கம் பவுடரைத் தூவி வைத்து விடுங்கள். காலையில் வழக்கம் போல சோப்புப் போட்டுத் துவையுங்கள். அழுக்கும் பிசுக்கும் எங்கே? பளிச்!

— எஸ். பட்டம்மா



பூலான் தேவியோடு பேசினேன்!



1983-ல் பூலான்தேவி (கொள்ளைக் கூட்டத் தலைவி) போலீஸாரிடம் சரணடைந்து "பிண்ட்" என்னும் ''க்வாலியர் ஜெயிலில்'' கொண்டு வரப்பட்ட தினம்.

அன்று "குவாலியரே" அல்லோல கல்லோலப்பட்டது. யாரைப் பார்த்தாலும் பூலான் வருகையைப் பற்றிய பேச்சுதான். தேர்த் திருவிழாவுக்கு மக்கள் கூடுவது போல் கூடி, அவளின் சாகசங்களைப் பற்றி விமர்சனங்கள். பரட்டைத் தலையுடன், அரைகுறை ஆடைகளுடன் ஆடி, ஓடி, ஓய்ந்து, களைத்து, வாழ்க்கையின் ஓரத்திற்கே வந்து விட்டாள்.

அவளை நான் ஜெயிலில் சந்தித்தது. இரண்டு மணி நேரம் 'நேருக்கு நேர்' பல விஷயங்களைப் பேசி பரிமாறிக் கொண்டது. என்னால் முடிந்த அறிவுரை களைக் கூறி, என் கையில் கொண்டு போன பிஸ்கெட், ஸ்டிக்கர் பொட்டு, குங்கும விபூதி பிரசாதம் எல்லாம் கொடுத்தது நினைவுக்கு வருகிறது.

எல்லோரும் அறிந்த 'பூலான் தேவி' கொள்ளைக் கூட்டத்தின் தலைவி. அஞ்சா நெஞ்சம் படைத்த, கொலைகளை சர்வசாதாரணமாகக் கையாண்ட சம்பல் காடுகளில் போலீஸாரின் கைகளில் சிக்காது 'டிமிக்கி' கொடுத்து திரிந்தவள். அவளின் சரணாகதி உலகத்தை ஸ்தம்பிக்க வைத்தது.

கிட்டத்தட்ட ஆறேழு மாதங்களுக்கு ஹிந்தியில் வெளி வரும் பத்திரிகைகளில் தலையங்கம் விமர்சனம் அவளைப் பற்றியேதான்.

"ஜெயிலில் ராஜ மரியாதை (ராணி மரியாதை) குடும்பமே அவளுடன் குடியேறியுள்ளது.

'சார்பாய்' (கட்டில்)யில் 'டிரான்சிஸ்டரில்' பாட்டு கேட்டுக் கொண்டும் – வம்பு பேசியும் இரிகிறாள். குளிர்காய்கிறாள்.

''எண்ணெய் 'மசாஜ்' செய்து கொண்டு தங்கை ''தங்கா''வாகவே குளிக்கிறாள் திறந்த வெளியில் – பெண்தானோ? அச்சம், நாணம், பயம் ஒன்றுமே இல்லாது மனமும், உடம்பும் மரத்து விட்டதோ?

"கொள்ளை – கொலைக்காரிக்கு வி.ஐ.பி. ட்ரீட்மெண்ட்.'' நடுவே கொஞ்சம் அவளுடைய பேச்சுக் குறைந்தது. ஒருநாள் திடீரென்று ஹிந்தி தினசரி "ஸ்வதேஷ்" பத்திரிகையில் பரபரப்பான செய்தி. 'பூலான் தேவி' மற்றொரு கொள்ளைக் கூட்டத்தைச் சேர்ந்த ''மான்சிங்கை'' மணம் செய்துள்ளாள். பேச்சுக்களும், ஏச்சுக்களும் அதிகமாகப் பேசப்பட்டு, பலரின் வாயிலும் உருண்டு எழுந்தாள்.

என் மனதிலும் கோபம் கொந்தளிப்பு, குறுகுறுப்பு ஏற்பட்டது என்னவோ உண்மை. 'இவர்களுக்குக் கல்யாணம் ஒரு கேடா? வெறி பிடித்த மனதில் காதலுக்கு இடமேது? குடும்பம், குழந்தை, ஆசை, பந்தம், பாசம், சொந்தம் என்ற உணர்ச்சிகள் இருக்கக்கூடுமா? இந்த வயதில் காதல் ஏற்படுமா?'

சந்தேகங்களை அவளிடமே பேசிப் பார்த்து விடுவோமே என்று ஒரு ஆவல் - அசட்டுத் துணிச்சல். என் கணவரிடம் கூறி, போலீஸ் அதிகாரிகளுடன் பேசி அனுமதி பெற்றேன்.







எத்தனை பெரிய ஜெயில்? பூலானுடன் பேசப் போகிறேன். சாதாரண பிக்பாக்கெட், திருட்டு, "சோர்" திருடன் வார்த்தைகளையே உச்சரிக்கும் பொழுது வாய் குளறும். மனம் படபடக்கும். பெரி...ய கொலைகாரி கொள்ளைக்காரியிடம் பேசவேனோ?

பேச்சு வருமா? காற்றுதான் வருமா? நாக்கு உலர்ந்து மேலண்ணத்துடன் ஒட்டிக் கொண்டு நடுக்கம். குளிர் நடுக்கமல்ல. பயம். டிசம்பர் குளிரில் வேர்த்துக் கொட்டுகிறது. வரவேற்பு - போலீஸ் பந்தோபஸ்து எல்லாம் உள்ளதே என்று தைரியப்படுத்திக் கொள்கிறேன்.

என்னையும் மீறி (ஆஸ்துமா) இரைப்பு, மூச்சு முட்டுகிறது. "ஆஸ்தாலின் இன் ஹேலரால்" வாயில் வைத்து இரண்டுக்கு நாலு தரம் "பம்ப்" (பஃப்) எடுத்துக் கொள்ள என்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு 'பூலான் தேவி' வரவை ஆவலுடன் எதிர்பார்த்தேன்.

போலீஸார் படைசூழ, வீரதீர ராணி பூலான், வருகிறாள்... ச்ப்பூ... இவளா? அதிக உயரம் இல்லாது, நிறமில்லாது, தலையில் எண்ணெய் தடவி, படிய வாரி ஒற்றைப் பின்னலுடன் நாடா கட்டி, நெற்றியில் சிவப்புப் பொட்டு, கைகளில் கண்ணாடி வளையல், சாந்தம் - அப்பாவித்தனம்.



குனிந்து பாதங்களைத் தொட்டு வணங்க முற்பட்ட பொழுது என்னை அறியாமலேயே கால்களை பின்னுக்கு இழுத்துக் கொள்கிறேன். பயமா? இல்லை காலைப் பிடிக்கும் சம்பிரதாயத்தையே வெறுக்கும் நமக்கு வெறுப்பு ஏற்பட வாய் என்னவோ "ஜீத்திரஹோ" என்று முணுமுணுத்தது.

என் காலடியில் இரு மூட்டையும் கட்டி உட்கார்ந்தாள். அவளுடைய தீரசாகசங்களுக்கும்/ உருவத்துக்கும் மலைக்கும் - மடுவுக்கும் உள்ள அஜகஜாந்திர வித்தியாசமா?

விசாலம் : பூலான் உன்னைப் பற்றிய சகலமும் அறிவேன். இத்தனை கொலைகள் செய்தவள் என்று நம்ப முடியவில்லையே? உன்னால் எப்படி முடிந்தது?"

பூலான்தேவி : மாதாஜி... நான் பட்ட கஷ்டநஷ்டங்கள் எவருக்குமே எந்தப் பெண்ணிற்கும் ஏற்படக் கூடாது. ஒரு பெண்ணிற்குப்

படுகுழியில் தள்ளும் அவல நிலைமை வரவே கூடாது. என் பெண்மையை ஒரே சமயத்தில் எத்தனை பேர் சேர்ந்து சூறையாடினார்கள்? அந்த "டாக்கூர்" இனத்தாரின் இழிச்செயல் - அந்த அவமானம், வெறி, ஆத்திரம் ஒன்று சேர்ந்து என்னைக் கொலைகாரியாக்கியது. அதை எப்படிச் சொல்வேன் மேம்சாப்?" என்று பல்லை நறநறவென்று கடித்துக் கொண்டாள். முகத்தில் நரம்புகள் புடைக்க பாவமாக இருந்தது.

வி : நீ போலீஸாரின் கைக்கு சிக்காமல் காடுகளில், குகைளில் எப்படி இருந்தாய்? சாப்பாட்டிற்கு என்ன செய்தாய்? உனக்கும் பசி தாகம் இருந்திருக்குமே?

பூ : அதைப் பற்றியெல்லாம் கேட்காதீர்கள் மேம்சாப். அந்தந்த வேளை தவறாது 'அண்டர் கிரவுண்ட்' வழியாக சாப்பாடு சாமான்கள் விருந்துகளே கிடைத்துக் கொண்டிருந்தது.

வி : நீயும் பெண்தானே? உனக்கும் அந்த் மூன்று நாட்கள் தொந்தரவு, வலி வேதனை எல்லாம் இருந்திருக்குமே?

பூ : வயிற்றுவலியில் துடிப்பேன். மருந்து மாத்திரை விழுங்குவேன். தூங்க முடியாது. என்ன செய்வது என் ஜென்மம் அது போல் ஆகிவிட்டதே! உதவிகள் பல பாகத்திலிருந்தும் கிடைத்தது. என் வாழ்க்கை ஓட்டத்திலேயே ஓடி விட்டது.

வி : இப்பொழுது நீ, கல்யாணம் செய்து கொண்டுள்ளாயே 'மான்சிங்' நீங்கள் இருவரும், ஜெயிலில் சேர்ந்திருக்க அனுமதி தந்துள்ளார்களா?

பூ : தினம் பகலில் இரண்டு, மூன்று மணி நேரம் பார்த்து, பேசிக் கொள்ள அனுமதி தந்துள்ளனர்.

வி : உனக்குக் குழந்தைகள் பெற்றுக் கொள்ள ஆசையா?

பூ : எல்லா பெண்களுக்கும் உள்ள ஆசை தானே? ஆனால் இரண்டு, மூன்று ஆபரேஷன் செய்தாகி விட்டது. குழந்தை பாக்கியம் உள்ளதா என்று எனக்கே சந்தேகம்தான்.

வி : இந்தப் பிறவியிலேயே நீ பல கொலைகளும் தப்பு காரியங்களும் செய்து விட்டாய். "வால்மீகி" கேள்விப்பட்டிருப்பாய். உன்னைப் போல் கொள்ளைக் கூட்டத் தலைவன் - படிப்பு அறிவு இல்லாதவன். கடைசிக் காலத்தில் மனம் மாறி "ராமா" என்ற வார்த்தையைக் கூட "மரா-மரா"என்று ஜபம் செய்து பெரிய முனி ச்ரேஷ்டர் ஆனது. பின் வால்மீகி ராமாயணம் எழுதியது - இன்று உலகமே கொண்டாடுகிறது அவரை - அது போல் அடுத்த ஜென்மத்தில் நல்ல பிறவி கிடைக்கவும் இந்த ஜென்மத்திலேயே நல்ல பிரஜையாகவும், மற்றவர்களுக்கு நல்லது செய்யவும், குழந்தைகள் வேண்டும் என்றும் சொல்கிறாய். அனாதைக் குழந்தைகளைப் பார்த்து அவர்களுக்கு உதவலாமே?"

பூ : இந்த ஜென்மத்தில் பெண்ணாகப் பிறந்ததால்தானே இந்தக் கஷ்டங்களை அனுபவித்தேன். ஆணாகப் பிறந்திருந்தால் இந்தக் கதிக்கு தள்ளப்பட்டிருப்பேனா? பெண்ணானதால் பழி உணர்ச்சி இருந்தது. சில சமயம் நினைத்துக் கொள்வன். அடுத்த ஜென்மம் ஆணாக பிறக்க வேண்டும் என்று.

வி : வேண்டாம் - எல்லாவற்றையும் உனக்கு நடந்ததையெல்லாம் கெட்ட கனவாக நினைத்து மறக்க முயற்சி செய். துர்கை தேவியிடம் உனக்கு பக்தி இருக்கிறது. அம்மா தேவியிடம் மனம் உருக பிரார்த்தனை செய்து கொள்ளேன். மான்சிங்குடன் சந்தோஷமாக இருக்கலாமே?

பூ : "மேம் சாப், இதோ இங்கே தொட்டுப் பார்'' என்று என் கையை பலவந்தமாக இழுத்து அவளின் தொடை பாகம், இடுப்புப் பகுதி முழங்காலுக்குப் பின் வைத்துக் காட்டினாள்.

வி : கல் போல் கெட்டியாக இருக்கே, இவை எல்லாம் கட்டியா?

பூ : நஹி நஹி எல்லாமே குண்டு பட்டு உண்டானவை. இன்னும் இவ்விடங்களில் அடிக்கடி வலி வந்து என்னை மூர்க்க குணமாக்குகிறது - வெறி ஏறுகிறது.

வி : பெண்ணாய் பிறந்தும் இத்தனை பராக்ரம செயலில் ஈடுபட்டாய், எங்கள் தமிழ் நாட்டில் திருவள்ளுவரின் 'திருக்குறளில்' சொல்லி இருக்கிறார். "இன்னா செய்தாரை ஒருத்தல் - அவர் நாண நன்னயம் செய்து விடல்'' (விளக்கினேன்).

பூ : "ஆப் மதறாஸி ஹை? அச்சா பாத் போல் தீ ஹை - மை பீ அச்சி அவுரத் பனூங்கி ப்ரயத்தன் ஜரூர் கரூங்கி''

வி : துர்கையை தினம் பிரார்த்தனை செய். க்ஷேமமாக இருக்க உனக்காக நானும் பகவானை வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

என்று அவள் முதுகை ஆதரவாக தடவிக் கொடுத்தேன். கையில் பிஸ்கெட்டும், ஸ்டிக்கர் பொட்டும், குங்கும விபூதி பிரசாதமும் கொடுத்தேன்.

கொலைகாரிதான் - கொள்ளைக்காரிதான்
ஆனால் அவளும் ஒரு பெண்மணியே

அந்தப் பெண்ணின் மனதிலும் கொள்ளை கொள்ளையான ஆசைகள் - அவளுடைய மனதிலும் பெண்மை ஒளிந்து கொண்டிருந்தது - குழந்தைகள் பெற்றுக் கொள்ள - கணவனுடன் குடும்பம் நடத்த - சமையல் செய்ய - எத்தனை ஆசைகள்! அபிலாஷைகள்?!

நிறைவேறாது துப்பாக்கியாலேயே மடிந்து விட்டாளே?

அவளை ஜெயிலில் கண்ட நினைவுகளோடு :

விசாலம் நாராயணஸ்வாமி

கல்யாண கலாட்டா

மெகா பரிசுப் போட்டி – 8

‘கல்யாண கலாட்டா’ தலைப்பிற்கு வந்து குவிந்திருந்த கட்டுரைகளை எடுத்துக் கொண்டு நமது ஆசிரியர் குழு திருநெல்வேலிக்கு நீண்ட பயணம் மேற்கொண்டு அங்கு நமது வாசக நடுவர்களைச் சந்தித்தது.

ஆம். திருநெல்வேலி மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த வாசகச் சகோதரிகளைத்தான் இம்முறை மெகா பரிசுப் போட்டி கட்டுரைத் தேர்வுக்கு நடுவர்களாகத்



• மீனாட்சி

தேர்ந்தெடுத்திருந்தோம்.

பொதுவாகவே திருநெல்வேலி என்றாலே ரொம்ப பதட்டம் நிறைந்த ஊர்தான். (இதை நாங்கள் சொல்லவில்லை. அந்த ஊர்க்காரர்களே சொன்னார்கள்). இந்த நிகழ்ச்சி நடைபெற்ற நாளிலும் ஒரு பெரிய கட்சியின் கண்டன ஊர்வலம் நகரம் முழுவதும் வலம் வந்து ஊரே பரபரப்பாகக் காட்சியளித்தது. ஆனால் நமக்கு எந்தக் குறையும் ஏற்படாமல் கவனித்து, நிகழ்ச்சியை



• மகராசி விஜயா

• பி. ஜானகி



நல்லபடியாக முடித்துக் கொடுத்த பெருமை அனைத்தும் நமது திருநெல்வேலி முகவர்களான சுப்பிரமணியம், சதாசிவம் சகோதரர்களையே சாரும்.

நடுவர்களாக திருநெல்வேலியைச் சேர்ந்த மீனாட்சி வெங்கட்ராமன், எஸ். பாலா, பிரேமலதா குமாரவேல், பாளையங்கோட்டையைச் சேர்ந்த பி. ஜானகி மற்றும் தூத்துக்குடியிலிருந்து மகராசி விஜயா ஆகிய ஐந்து பேரும் வந்திருந்தனர்.

இந்த நடுவர் குழாயில்



• பிரேமலதா



• எஸ். பாலா

விஜயாவைத் தவிர மற்ற நால்வருக்கும் முன்னமே அறிமுகமிருந்தது. உபயம் திருநெல்வேலி கேபிள் டி.வி. காரணம் நகரத்தில் நடக்கும் அத்தனை பொது நிகழ்ச்சிகளும் கேபிள் டி.வியில் ஒளிபரப்பு செய்யப்படுகிறது. இந்த நால்வரும் கோலப் போட்டி, கவிதைப் போட்டி, இலக்கிய மன்றம், பட்டிமன்றம் என்று அனைத்திலும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளைத் தட்டிச் செல்வதால் திருநெல்வேலியில் அனைவரும் பிரபலங்களாகவே

இருக்கிறார்கள்.

தூத்துக்குடியிலிருந்து வந்திருந்த மகராசி விஜயாவும் பணியில் இருந்தாலும் பல கட்டுரைகள் எழுதுவது, கலந்துரையாடல்கள் என்று தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டுள்ளார்.

வாசக நடுவர்கள் வந்ததும் தெரியாமல் போனதும் தெரியாமல் அவ்வளவு அமைதியாக அனைத்துக் கட்டுரை களையும் படித்துத் தங்கள் பணியைச் சிறப்பாகச் செய்தார்கள். முதல் நாள் முழுவதும் கட்டுரைகளைப் படித்து பிறகு, மறுநாள் ஆசிரியருடன் இணைந்து பரிசுக் கட்டுரைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தந்தார்கள்.

போட்டிக்கு வந்திருந்த பெரும்பாலான கட்டுரைகளில் 'தாலி'யைத் தொலைத்துவிட்டுத் திண்டாடிய கதைதான் பிரதானமாக இடம்பெற்றிருந்தது. (இனி கல்யாணம் செய்யப் போகும் பெற்றோர்கள் இந்தத் 'தாலி' விஷயத்தில் கொஞ்சம் கவனமாக இருத்தல் நலம்.)

அதே போல் கல்யாணத்தில் தங்கள் உடமைகளைத் தொலைத்து விட்டு, மண்டபம் மாறி வேறு கல்யாணத்தில் கலந்து கொண்டது, நகை திருடு போனது போன்ற அனுபவங்கள் நிறைய இருந்ததாக நடுவர்கள் தெரிவித்தார்கள்.

இவற்றிலிருந்து வேறுபட்டு மிகவும் சுவாரஸ்யமாக, பாடம் புகட்டுபவையாக இருந்த நான்கு கட்டுரைகளைப் பரிசுக்குரியதாக தேர்வு செய்தனர்.

இதில் முதல் பரிசுக்கான கட்டுரையை எழுதியிருக்கும் வாசகி நம் மலரில் நிறைய படைப்புகளைத் தந்து வாசகர்களுக்கு அறிமுகமானவராக இருந்தாலும் அவர் எழுதியிருந்த சம்பவம் மனதை உருக்குவதாக இருந்தது. அதனால் எல்லோரின் ஒருமித்த சம்மதத்தோடு அவருக்கு முதல் பரிசு வழங்கப்பட்டது.



• சுப்பிரமணியம்



இதற்கு நடுவர் சொன்ன காரணம் - "ஒருமுறை இந்திராகாந்தி, ராஜீவ் என் வயிற்றில் பிறந்து விட்டான் என்பதற்காக அவனுக்குப் போட்டிகளில் ஜெயித்து கிடைக்கவேண்டிய நியாயமான பரிசுகளைக் கூட மறுப்பது நியாயமா" என்றாராம்.

பரிசுக் கட்டுரைகள் தேர்ந்தெடுத்த பிறகு நடுவர்களுக்கு அலுவலகம் சார்பாக சிறு பரிசளித்து விட்டு அவர்களிடமிருந்து பிரியாவிடை பெற்று (இரண்டு நாளும் அமிர்தமாய் இனித்த தாமிரபரணி தண்ணீருக்கும்தான்) சென்னை வந்து சேர்ந்தோம்.

புகைப்படங்கள் : **'சௌரா'**

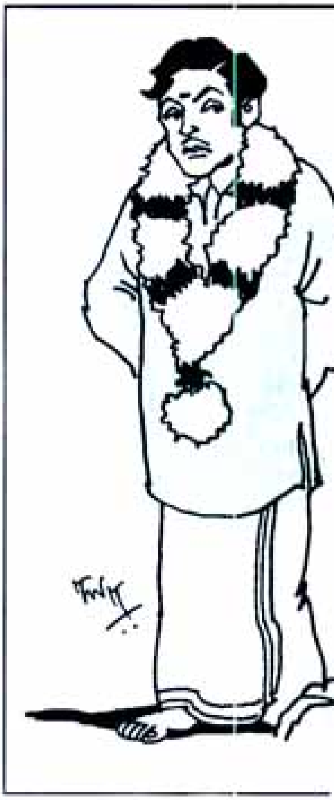




கல்யாண நாள் – அந்நாள் பலருக்கும் நன்னாள் – பொன்னாள். அதுவே பொல்லாத நாளானால்... இது விதியின் சதியே!

தந்தையை இழந்து விடாமுயற்சியுடன் மருத்துவப் படிப்பை முடித்து தஞ்சை மாவட்ட பி.எச்.சி.யில் மருத்துவப் பணியேற்று கொடிகட்டி பறந்து கொண்டிருந்த என் சீனியர் மருத்துவர் ஒருவருக்குத் திருமணம் நிச்சயிக்கப்பட்டது. என் தோழியின் அம்மா அவ்வளவாக படிப்பறிவு இல்லாதவர். சுற்றத்தாரும் ரொம்ப கட்டுப்பாட்டுடன் அவள் குடும்பத்தில் ஒட்டவில்லை. கல்யாணப் பெண்ணே முன்நின்று தன் கல்யாண வேலைகளைக் கவனித்தது மனத்தை உருக்கும் நிகழ்ச்சி. கல்லூரித் தோழிகள் நிலைமையுணர்ந்து பெரிதும் ஒத்துழைத்தார்கள். மாப்பிள்ளை போலீஸ் அதிகாரியின் பிள்ளை – என்ஜினியர்.

தோழியின் கழுத்தில் தாலி ஏறிய 45 வது நிமிடம், திமுதிமுவென வந்தது ஒரு கூட்டம். ஒரே கூச்சல், குழப்பம். கல்லூரிக் குழுவினராகிய நாங்கள் ஆடிப் போய் விட்டோம். வந்த பெரியவர் தெரிவித்த தகவல் மாப்பிள்ளை ஏற்கெனவே கல்யாணமானவர். ஒரு குழந்தையும் உண்டு. சட்டப்படி ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்ட திருமணம் அது.



விவரம் அறிந்த தோழி புது மாப்பிள்ளையைத் தனியே அழைத்து விசாரித்தாள். வீட்டுக்குப் பயந்த பிள்ளையான அவர் பெற்றோரின் கெடுபிடிக்கு பயந்து மனசாட்சிக்கு மீறி ஏற்றுக் கொண்ட திருமணம் இது என தனது தவறை ஒத்துக் கொண்டார். தான் விரும்பி மணந்த பெண் பற்றிய விவரத்தை வெளியிட தனக்கு துணிவில்லை என்பதையும் கூறியபொழுது படித்த கோழைகள் எப்படி பிறரது வாழ்க்கையை பலி வாங்கி விடுகிறார்கள் என்பது தெளிவானது.

எவ்வளவோ சிக்கல்களுக்குப் பிறகு தந்தையில்லாத அந்தப் பெண்ணுக்கு நடந்த சோகம், அதை அறிந்த தாயின் பதைபதைப்பு, குழந்தையை மணப்பெண்ணின் காலில் போட்டு காலைப் பிடித்துக் கதறிய சட்டப்பூர்வமான மனைவி – எல்லாமே சோகம்தான்.

தக்க நேரத்தில் நோயாளிகளின் உயிரைக் காக்க, சரியான முடிவை, யாரது யோசனைக்கும் காத்திராமல் எடுத்துப் பழகிய டாக்டரம்மா, கழுத்தில் கட்டியிருந்த தாலியை உடனே கழற்றி மாப்பிள்ளை கையில் கொடுத்து, வந்த பெண் கழுத்தில் பூஜையறையில் கட்ட வைத்து விட்டு, எல்லோரையும் அடக்கி சாப்பாடு

போட்டு அனுப்பிய பிறகு கதறிய கதறல் - நெஞ்சை பிழிந்த காட்சி. சட்டப்படி செல்லாத தன் திருமணத் திற்குக் கோர்ட் படியேறி, தன்னையும் அழித்துக் கொண்டு வாழ வேண்டிய பெண்ணையும் துயரத்தில் ஆழ்த்த விரும்பாத அவள் தேவதையாகவே இன்றும் என் மனத்தில் நிற்கிறாள்.

தவறை உணர்ந்த என்ஜீனியர் மாப்பிள்ளை கல்யாண செலவுக்கான நஷ்டஈட்டுத் தொகையை மனமுவந்து தந்ததாகக் கேள்வி. 25 ஆண்டுகளுக்கு முன் நடந்த நிகழ்ச்சியெனினும் பசுமரத்தாணி போல பதிந்த நிகழ்ச்சி.

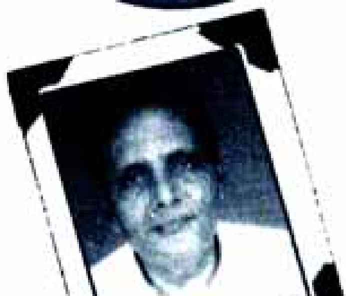


'கல்யாணமே வேண்டாம்' என மனம் வெறுத்துத் தொழிலில் கவனம் காட்டிய என் தோழியின் மனதைரியம், நேர்மை, முற்போக்கான எண்ணம் இவற்றால் ஈர்க்கப்பட்ட நல்ல மனம் கொண்ட மருத்துவர் ஒருவர் தானே முன்வந்து வரதட்சணை இத்யாதி எதுவுமின்றி மணமுடித்தார் நான்கு ஆண்டுகளுக்குப் பின் என தகவல்.

எந்தக் கல்யாணத்திற்குப் போனாலும் மாப்பிள்ளை நேர்மையானவராக இருப்பாரா என்ற அச்சம் இன்றும் என் மனத்தில் எழுகிற அளவுக்கு என்னைப் பாதித்த நிகழ்ச்சி இது.

- கலா கமலாகர்ராவ், சென்னை - 17.





மயிலாடுதுறையில் ஒன்றாகக் குடியிருந்து ஒன்றாகப் படித்து வடதேசத்தில் செட்டிலாகி தன் ஒரே பெண்ணிற்குக் கல்யாணம் செய்வதற்காக மயிலாடுதுறைக்கு என்னைப் பார்க்க வந்தான் என் நண்பன். ஆள் கட்டும், நண்பர்கள் அதிகமாகவும் உள்ள நான் கல்யாணத்தை ஏற்று நடத்த சம்மதித்தேன்.

ஆனால் பிள்ளையின் அம்மா மிகவும் கறார் பேர்வழி என்றும், ஜானுவாசத்துக்கு முன்னமே நிச்சயதார்த்தம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்றும், சீர்

வரிசைகள் மிக அலங்காரமாக வைக்க வேண்டும் என்றும், நிச்சயதார்த்தம், ஜானுவாசம், கல்யாணம் ரிசப்ஷன் முதலிய வைகளை மிக நன்றாகச் செய்ய வேண்டுமென்றும் பிள்ளையின் தாயாரை சந்தோஷப்படுத்த வேண்டுமென்றும் கூறினான்.

''கவலைப்படாதே ஜமாய்ச்சப்பிடலாம்'' என்று தைரியம் கூறிய எனக்குக் கல்யாணத்திற்கு முதல் நாள் காலை ரயிலில் தாட்டியாக வைரத்தோடு ஜொலிக்க அதிகாரத் தோரணையுடன் அட்டகாசமாக இறங்கிய சம்பந்தி அம்மாவைப் பார்த்தவுடன் வயிற்றை லேசாகக் கலக்கியது.

சம்பந்திகள் வீட்டில் எதைக் கேட்டாலும் செய்ய இரண்டு ஆட்களை சம்பந்தி ஜாகையில் ஏற்பாடு செய்தேன். கல்யாண மண்டபத்தில் இறங்கியவுடனேயே டிபன் சாப்பாடு மெனுக்களை மாமி மாற்றினார். பெண் வீட்டார் தங்கிய 3 ரூம்களில் இரண்டை தங்களுக்கே வேண்டுமென்று எடுத்துக் கொண்டார். மாலை நிச்சயதார்த்தத்திற்காக *சீர்* சாமான்கள், கட்டில், மெத்தை உட்பட எல்லாவற்றையும் நேர்த்தியாக வைத்துவிட்டு பூ பழங்கள், திராட்சை, முந்திரி, பாதாம் பல்வகையான பழங்கள் முதலியவைகளை பல பிளேட்டுகளில் அலங்காரமாக வைத்தேன்.

இதையெல்லாம் முதல் மாடியில் இருந்து ஒவ்வொன்றாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த சம்பந்தி அம்மாள் திடீரென்று அவர்கள் ரூமில் போய்க் கதவைச் சாத்திக் கொண்டார். என்ன கோபம் என்று தெரியாமல் ரூம் வாசல் கதவைத் தட்டினேன். 'எந்தத் தப்பிருந்தாலும் மன்னிக்கச் சொல்லியும் எது வேண்டுமானாலும் செய்கிறேன்' என்றும் சொன்னவுடன், கதவைத் திறந்து என்னை உள்ளே அழைத்துக் கதவை லேசாகச் சாத்தினார். கண்களில் கண்ணீருடனும் முகத்தில் ஏதோ மாற்றத்துடனும் தெரிந்தவர்,

''எனக்கு ஒரு உதவி செய்வீர்களா?'' என்று கலக்கத்துடன் கேட்டார். என்ன வேண்டுமென்று கேட்டதற்கு, *சீர்* சாமான்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தபொழுது வந்த பெரிய தும்மல் காரணமாக இயற்கையாக கனகச்சிதமாக வெளியில் யாருக்கும் தெரியாமல் பல் செட் வைத்திருந்த மாமியின் மேல் பல் செட் கல்யாண மண்டபத்தில் விழுந்து விட்டதென்றும், மாற்று ஏற்பாடு ஏதாவது செய்ய முடியுமா என்றும் கேட்டு விக்கி விக்கி அழுதார்.

''கவலைப்படாதீர்கள், நான் பார்க்கிறேன்'' என்று கூறிவிட்டுக் கீழே போய் *சீர்* சாமான்கள் வைத்த இடத்தில் எங்கேனும் அது உடையாமல் கிடைக்காதா என்று ஏக்கத்துடன் தேடிக் கொண்டிருந்தபொழுது, ஒரு பெண் பாதி வாரிய தலையுடன் அங்குமிங்கும் ஓடிக் கொண்டிருந்த தன் மூன்று வயதுப் பையனை,



''கடங்காரா, எங்கேயிருந்துடா அதை எடுத்தே? அந்த அசிங்கத்தைக் கீழே போடுடா'' என்று கடிந்தபடி என்னைப் பார்த்து,

''*சீர்* மெத்தையில் இடுக்கிலிருந்து எடுத்து விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறான்'' என்றாள். நான் மெதுவாக *சீர்* மாதுளம் பழத்தை குழந்தையிடம் கொடுத்து அதை வாங்கி சம்பந்தி மாமியிடம் கொடுத்தேன். அதன் பிறகு கட்டுச்சாதக் கூடை வரை அவர் என்னை எதற்கேனும் புகழ்ந்து கொண்டே இருந்ததை இருபது வருடம் கழிந்தும் என் நண்பன் ஆச்சரியத்துடன் சொல்லிக் கொண்டே இருக்கிறான்.

– டி.ஆர். தியாகராஜன், மயிலாடுதுறை.







என் தகப்பனாருக்கு ஊர் ஊராக மாற்றலாகிச் செல்லும் வேலை. தர்மபுரி மாவட்டத்தின் ஒரு குக்கிராமத்தில் நடந்த சம்பவம் இது. அப்போது நான் பதினோராம் வகுப்பு படித்துக் கொண்டிருந்தேன். என் உடன் பயிலும் தோழி ஒருத்திக்குத் திருமணம். வகுப்புத் தோழிகள் எல்லோரும் சென்றிருந்தோம்.

முகூர்த்த நாள் காலை. தாலி கட்டும் நேரத்தில் ஏகக் கலாட்டா. கும்பலாகக் கூடிக் கூடிப் பேசுவதும், சம்பந்திகள் ஒருவரையொருவர் ஏசுவதும் மணப்பெண் அழுவதுமாக அங்கே என்ன நடக்கிறதென்றே யாருக்கும் புரியவில்லை. பிறகு கொஞ்ச நேரத்தில் விஷயம் ஒருவாறாக வெளியானது.

மணவறையில் அமர்ந்திருக்கும் மாப்பிள்ளை, சித்தபிரமையால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பது இப்போதுதான் பெண்ணின் பெற்றோருக்குத் தெரியவந்திருக்கிறது. மறைத்து வைத்துத் திருமணம் செய்ய முயன்றதற்காக மாப்பிள்ளையின் பெற்றோரைக் கண்டபடி ஏசினார்கள் பெண் வீட்டார். அவர்களுக்கு ஆதரவாக நண்பர்களும் உறவினர்களும் மாப்பிள்ளை வீட்டாரைத் திட்டித் தீர்த்தனர். ஒரு பெண்ணைக் கண்ணுக்குக் கண்ணாக வளர்த்து ஆளாக்கிப் படிக்க வைத்து சீரும் சிறப்புமாக பணத்தைச் செலவழித்து மணமுடிக்கும் வேளையில் மாப்பிள்ளை சரியில்லை என்றால் யாருக்குத்தான் கோபம் வராது?

எல்லோரையும் விட பெண்ணின் தாயார் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டார். நிலைகுலைந்து போய் நெஞ்சைப் பிடித்துக் கொண்டு உட்கார்ந்து விட்டார். கண்டிப்



பாக இந்தத் திருமணம் நின்று விடும் என்று மண்டபத்திலிருந்த கூட்டம் மெதுவாகக் கலைய ஆரம்பித்தது.

அந்த நேரத்தில் மாப்பிள்ளையின் தாயார் எடுத்த முடிவு, அவர் பண்பை மிகவும் உயர்த்திக் காட்டியது. பெண்ணின் தாயாரின் அருகில் அமர்ந்து அவரைத் தேற்றி, பெண் வீட்டாரிடம் பேசி, அவர்களைச் சமாதானப்படுத்தி தன் மற்றொரு பிள்ளையை அருகில் அழைத்தார்.

''இவன் என் மூன்றாவது பிள்ளை. இவன் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறான். வேண்டுமானால் டாக்டரை அழைத்துப் பரிசோதித்த பிறகு கூட தாலி கட்டச் சொல்லலாம். நான் எவ்வளவோ எடுத்துச் சொல்லியும் கேட்காமல் என் கணவர் மனநிலை சரியில்லாத எங்கள் இரண்டாவது பிள்ளைக்கு மணமுடித்து வைக்க ஆசைப்பட்டார். எங்களை மன்னித்து விடுங்கள். நானும் இரண்டு பெண்களைப் பெற்றவள் தான். பெண் வீட்டாரின் கஷ்டம் எனக்குப் புரியும். உங்களுக்கு சம்மதம் என்றால் இந்தத் திருமணம் நடக்கட்டும்'' என்று கைகூப்பி கண்களில் நீர் வழியக் கேட்டுக் கொண்டார். பிறகு, 'ஜாம் ஜாமெ'ன்று திருமணம் நல்லபடியாக நடந்து முடிந்தது.

இது நடந்து இப்போது முப்பத்தைந்து ஆண்டுகளாகி விட்டன. சில வருடங்களுக்கு முன்னால் என் தோழியை பேருந்து நிலையத்தில் சந்தித்தபோது, தன் மாமியாரின் உயர்ந்த குணத்தைப் போற்றிப் பெருமையாகக் கூறினாள். அவள் மூன்று குழந்தைகளுக்கும் திருமணமாகி நல்ல முறையில் வாழ்வதாகவும் கூறினாள். இப்போது அவள் மாமியார் உயிருடன் இல்லை.

— அஸ்வினி ஆனந்த்,
செய்யாறு.



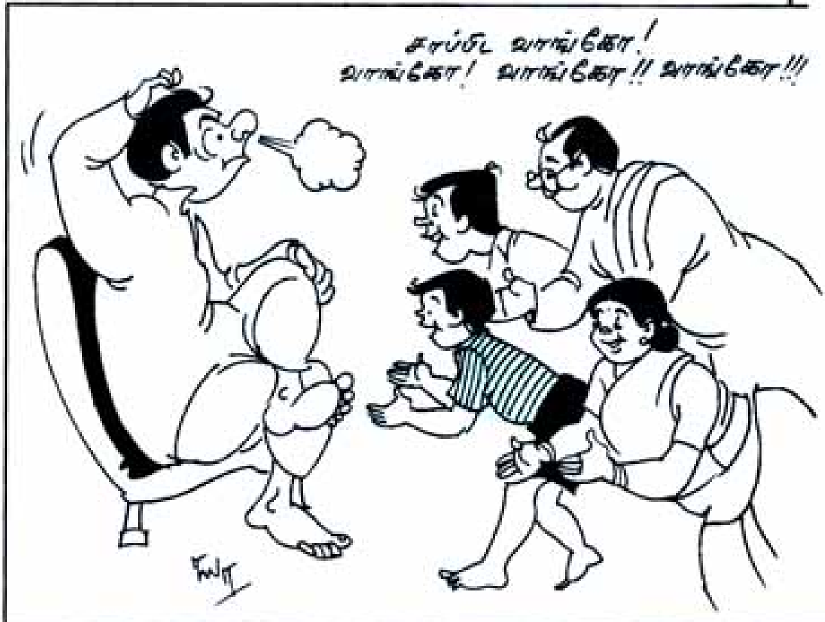


என்னுடைய முதல் பெண்ணின் திருமணம் அப்படியும் இப்படியும் ஏழெட்டு வரன்கள் பார்த்து சரிபட்டு வராது போல் கடைசியாக ஒரு வரன் சேர்ந்து, கல்யாண நாள் குறித்தும் நிச்சயதாம்பூலம் செய்து கொண்டோம். நாட்கள் அதிவேகமாக நகர்ந்து போனது. நாளை கல்யாணம். இன்று மாப்பிள்ளை அழைப்பு. பிள்ளை வீட்டார் மதுரையில் இருந்து ஒரு பஸ் பிடித்து காலை 10.30 மணிக்கு வந்து விட்டார்கள்.

மாப்பிள்ளையின் தகப்பனார் என்னிடம் வந்து கல்யாண ஏற்பாடுகளை கேட்டு அறிந்து கொண்

டார். பிறகு, "என்னுடைய முதல் மாப்பிள்ளை கொஞ்சம் முன்கோபக்காரர். ஆதலினால் நாங்கள் அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்வோம். அவரைக் கொஞ்சம் ஸ்பெஷலாகக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்" என்று சொல்லி விட்டுப் போய் விட்டார்.

கல்யாணத்தில் காலை காப்பி முதல் மாங்கல்ய தாரணம் வரை அவருடைய மாப்பிள்ளையை எல்லோரும் கவனித்து அட்சதை முதல் உதிரிப்பூக்கள் ஆசீர்வாதத்திற்குக் கொடுத்து கவனித்துக் கொண்டோம். சாப்பாட்டிற்கு எல்லோரையும் அழைத்து டைனிங்ரூமுக்கு அனுப்பிவிட்டு, என் சம்மந்தியின் மாப்பிள்ளையை சாப்பிட அழைத்தோம்.



"அவரை பிரத்யேகமாகக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்'' என்றதை மனத்தில் வைத்துக் கொண்டு முதலில் நான் அவரிடம் போய் மரியாதை நிமித்தம் சாப்பிட அழைத்தேன்.

"இப்பொழுதுதான் நான் போய்ச் சாப்பிட்டு வந்தேன்'' என்றார்.

அடுத்து நான் கேட்டதை அறியாமல் என் தம்பி அவரிடம் சாப்பிடக் கூப்பிட்டு இருக்கிறார்.

"இப்பொழுதுதான் சாப்பிட்டு வந்தேன்'' என்று சொல்லி இருக்கிறார். அடுத்து என் அண்ணாவின் பையன் சாப்பிட அழைத்து இருக்கிறான்.

"நான் அப்பொழுதே சாப்பிட்டு விட்டேன். இரண்டு தரம் சொல்லி அனுப்பினேனே" என்று இருக்கிறார்.

அடுத்து என் அண்ணாவின் இரண்டாவது பையன் சாப்பிடக் கூப்பிட்டு இருக்கிறான். வந்ததே அவருக்குக் கோபம். "என்ன அய்யா நினைத்துக் கொண்டு இருக்கிறீர்கள், சாப்பாட்டு ராமனா நான்? ஆளுக்கு ஆள் இப்படி கேட்டுக்கிட்டே இருக்கீங்களே?" என்று கோபமே வராமல் இருந்தவர் ஒரு ருத்ர தாண்டவம் ஆடி விட்டார். நாங்கள் எல்லோரும் வெலவெலத்துப் போய் விட்டோம். கடைசியில் கல்யாணம் முடிந்து போகும் பொழுது எங்களிடம் பிரத்யேக மாக சொல்லிக் கொண்டு போனார்.

கல்யாணமாகி நான்கைந்து மாதங்கள் கழிந்து இங்கு அதே மாப்பிள்ளை வந்து வெகு ஜாலியாகவும், எங்களுடன் மிகவும் சகஜமாகவும் பழகி இரண்டு நாள் தங்கி விட்டு சந்தோஷத்துடன் ஊருக்குப் போனார்.

- லக்ஷ்மி சகஸ்ரநாமன், சென்னை - 28.



Franch OIL NH
Heals common ailments. Naturally.
குடும்பத்தில் நிலவிடும் உற்சாகம்
நிலைத்த ஆரோக்யம்.
சரும தொல்லைகள் இல்லை யாருக்கும்.
Franch Oil NH*க்கு நன்றி.
FOR EXTERNAL USE ONLY
AYURVEDIC PROPRIETARY MEDICINE
Franch OIL NH
FOR SALE IN INDIA
விளையாட்டு வீரர்களின் பாதப்புண்கள்
கால் ஆணிகள்
பாத வெடிப்புகள்
புருவங்கள்
குளிரினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்
தீக்காயங்கள்
வயிற்றுப்புண்கள்
உதடு வெடிப்புகள்
சருமக் கோளாறுகள்
முகப்பருக்கள் மற்றும் கரும்புள்ளிகள்
நகங்கள்
வம்சாவழி சரும வியாதிகள்
தொப்புள் புண்கள்
வயிற்றின் மீது சுருக்கங்கள்
சானிட்டரி நாப்கின் மூலம் கோளாறுகள்
மாதவிலக்கு சமயங்களில் உண்டாகும் வயிற்று வலி
சுளுக்கு மற்றும் மூட்டு வலி
சொறி சிரங்குகள்
முகத்திற்கான எண்ணை
சென்னை பல்கலைக்கழகத்தில் நடைபெற்ற ஆராய்ச்சியில் Franch Oil NH* சிறந்த ஆயுர் வேத மருந்து என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.
*NH = Natural Healing

ஸ்வீட் சிரோட்டி

பெங்களூரில் 'சிரோட்டி' என்கிற ஸ்வீட் மிகப் பிரபலம். கல்யாணம், விருந்து, பார்ட்டி என எதுவாக இருந்தாலும் ஸ்வீட் அயிட்டத்தில் சிரோட்டி கண்டிப்பாக இருக்கணும். இங்குள்ளவர்கள், "ஏனு, சிரோட்டி ஊட்டானா?" என சிரோட்டிக்கு முதலிடம் கொடுத்துத்தான் விருந்தை புகழ்வார்கள்.

திருச்சியிலிருந்து வீஇற்கு பெங்களூர் வரும் என் நாத்தனார் ஊர் போகும் பொழுது கண்டிப்பாக ஒரு 10 சிரோட்டி பார்சல் செய்து எடுத்துப் போவார், கூட 'பூரா' சர்க்கரையும் உண்டு. தமிழ்நாட்டு 'நாட்டு சர்க்கரை' போன்றுதான் பூரா சர்க்கரையும், (சிரோட்டியின் மேல் தூவ) ஆனால் இங்குதான் நல்ல டேஸ்டுடன் சுத்தமாக பூரா சர்க்கரை கிடைப்பதாக என் நாத்தனார் கூறுவதால் பெருமை பொங்க நானும், சிரோட்டி, பூரா சர்க்கரை, சிரோட்டி ரவை எல்லாம் வாங்கி கொடுத்தனுப்புவேன். நாத்தனாரும் அங்கிருந்து 'கடா மார்க்' பெருங்காயம், மிஷினில் அரைத்த கமகம வாசனையுடன் தலைதேய்த்துக் குளிக்க சீயக்காய், அரப்புப் பொடி என தமிழ்நாட்டு சரக்குகளை அன்போடு கொடுத்தனுப்புவார். ஏனெனில் இங்கு (பெங்களூரில்) சீயக்காய் பாக்கெட்டில்தான் வாங்கணும், அங்கு உள்ளது போல் தனி மிஷினில் அரைக்க முடியாது.

இது இருக்கட்டும், மீண்டும் சிரோட்டிக்கே வருகிறேன். எவ்வளவு என்று கடையில் வாங்குவது? வீட்டிலேயே மிக சிம்பிளாக சிரோட்டி செய்வதை என் மாமியார் மூலம் கற்றுக் கொண்டுள்ளேன். நீங்களும் செய்து பாருங்கள்.



தேவை :

ஒரு கிலோ 'சிரோட்டி' ரவை (நைஸ் ரவை)
ஒரு கிலோ சர்க்கரை
தாராபுரா நெய் (சப்பாத்தி நெய்) - அரை கிலோ,
ஒரு கப் அரிசி மாவ
ஏலக்காய் - 5

செய்முறை :

முதலில் சிரோட்டி ரவையில் இரண்டு கரண்டி சாப்பாட்டு நெய் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். பிறகு சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு பதத்தில் பிசைந்து வைத்து அரைமணி நேரம் ஊறவிடவும். சர்க்கரையுடன் ஏலக்காய் சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடி செய்யவும். அரிசி மாவில் ஒரு கரண்டி தாராபுரா நெய் சேர்த்து சிறிது லூசாகக் கலக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்கவும். (க்ரீம் போல்).

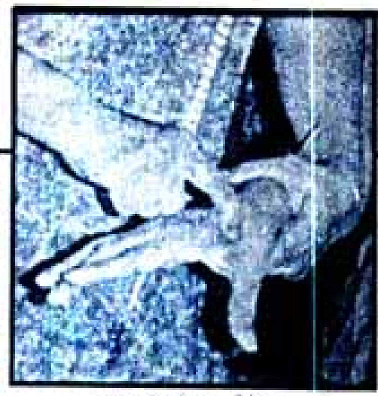
பிறகு ஊறிய மாவை சப்பாத்திக் கல்லில் சிறு சிறு சப்பாத்திகளாக ஒரு ஐந்து இட்டுக் கொண்டு, ஒவ்வொரு சப்பாத்தியிலும் அரிசி மாவு க்ரீமைத் தடவி அதன் மேல் மற்றொரு சப்பாத்தி போட்டு, என ஐந்து சப்பாத்திக்கும் க்ரீமை தடவி பிறகு எல்லாம் சேர்த்து ரோல் செய்து, ஒரு ஓரத்திலிருந்து பூரி மாவு சைஸில் மாவு எடுத்து பூரிகளாக இட்டு நெய் யில் பொரிக்கவும்.

சிவக்கப் பொரிந்த பூரியில், சூடாக இருக்கும்பொழுதே பொடித்த சர்க்கரையை இருபுறமும் தூவி விடவும். சுடச்சுட சூப்பரான சிரோட்டி தயார். ஆறியவுடன் டப்பாவில் எடுத்து வைத்து மாலை வீடு வரும் குழந்தைகளுக் கும், கணவருக்கும் 'சிரோட்டி' ஸ்வீட் கொடுத்து அசத்தலாம். மொறுமொறுவென அருமை யாக இருக்கும்.

— ராதா நரசிம்மன்



...ல் புத்துணர்ச்சி பெற...



• மலச்சிக்கல் நீங்க...

எல்லா நோயும் 'அழுக்கிளால்' போச்சு!

ஜூலை மாத இதழில் ஒரு வாசகி 'டிரை ஐஸ்' என்ற கண் நோயால் அவதிப்படுவதாக எழுதியிருந்தார். இதற்குச் சுலபமான தீர்வு அக்குபங்சர் அல்லது அக்குப்ரஷர் முறையில் உள்ளது. சாதாரணமாக அக்குபங்சர் முறையில் பல இடங்களில் பல ஊசிகளை செருகி அவற்றின் மூலம் மிகவும் குறைந்த அழுத்த மின்சார அலையை 30 நிமிடங்கள் செலுத்தி மருத்துவர்கள் சிகிச்சை செய்கிறார்கள். ஆனால் சமீபத்தில் நான் பெங்களூரில் ஐஎஸ்.ஆர்.ஓ. வில் விஞ்ஞானியாகப் பணிபுரியும் டாக்டர் போஜராஜ் என்பவரிடம் அக்குபங்சர் முறையில் சிறப்பு பயிற்சி எடுத்து வந்தேன். அவர் கற்பித்த முறை மிகவும் எளியது. ஒரே ஒரு சிறிய ஊசி (நமது தையல் ஊசி போல் சிறியது) மட்டுமே உபயோகித்து நான்கே புள்ளிகளில், ஒன்றன் பின் ஒன்றாக ஒவ்வொரு புள்ளியிலும் 20 விநாடிகள் மட்டுமே ஊசியை 0.5 மி.மீ அளவு செருகி மொத்தம் ஒன்றரை நிமிடத்தில் முழு சிகிச்சையும் முடிந்து விடுகிறது. அதன் பலன் உடனே கைமேல் தெரிகிறது. நான் பயிற்சி பெற்ற போது பல பேர் வந்து இந்த சிகிச்சை பெற்று உடனே நலம் பெற்று மகிழ்ச்சியுடன் செல்வதை கண்கூடாகக் கண்டேன்.

உடல் உபாதைக்கேற்றவாறு இந்த நான்கு புள்ளிகள் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு கையில் 3 இடங்களில் நாடி பார்த்து நோயாளியின் நோயின் தன்மையை அதன் மூலம் அறியும் தன்மையும் இச்சிகிச்சையில் உள்ளது.



• இரத்தக் கொதிப்பு



• சளி, இருமல், தும்மலுக்குத் தீர்வு



• அஜீரணத் தொல்லைக்கு...

இம்முறையில் கல்லீரல், கண்ணின் பாதுகாப்புக்கு அடிப்படையாக உள்ளது. ஆகவே கண்ணின் எந்தக் குறையாக இருந்தாலும், கல்லீரல் நாடியில் நான்கு புள்ளிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து இச் சிகிச்சை செய்தால் குணம் தெரியும்.

சீனாவிலிருந்து வந்த இந்தச் சிகிச்சை முறை பஞ்சபூதங்களின் தன்மையை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

'அக்யுப்ரஷர் – ஒரு மருந்தில்லா மருத்துவம்' (Accupressure - The Drugless Path to Health) என்ற புத்தகத்தை டாக்டர் போஜராஜ் சமீபத்தில் பெங்களூரில் வெளியிட்டார். அப்போது அவரால் வியக்கத் தக்க முறையில் சிகிச்சை பெற்றவர் பலர் வந்து அவரவர் எப்படிக் குணமடைந்தனர் என்ற தனது அனுபவத்தை எல்லோருடனும் பகிர்ந்து கொண்டனர். எந்த மருந்தும், மாத்திரைகளும், பக்கவிளைவுகளும் இல்லாமல் இந்த முறை வியக்கத்தக்க முறையில் பல வியாதிகளைக் குணப்படுத்துகிறது.

'அக்யு' என்றால் ஊசி என்று பொருள். 'ப்ரஷர்' என்றால் அழுத்தம் கொடுத்தல். 'பங்க்ச்சர்' என்றால் 'குத்துதல்'. இம்முறை சைனாவில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு தற்போது எல்லா நாடுகளிலும் பிரபலமடைந்து வருகிறது. சிலர் இது இந்தியாவிலிருந்து சைனா சென்றது என்றும் கூறுவர். எளிய முறையில் சில வியாதிகளுக்கு நாமே இம் முறையில் சிகிச்சை செய்து பயன் பெறலாம்.

நாம் சாதாரணமாக உடலின் எப் பகுதியிலாவது வலி ஏற்பட்டால் அந்த இடத்தைக் கையால் அழுத்தி விட்டுக் கொள்கிறோம். அப்படிச் செய்யும் போது நமக்கு வலி குறைகிறது. இதே முறைதான் அக்யுப்ரஷர் முறையில் பின்பற்றப்படுகிறது. இம்முறையை உபயோகித்துப் பல வியாதிகள் குணப்படுத்தப் படுகின்றன.

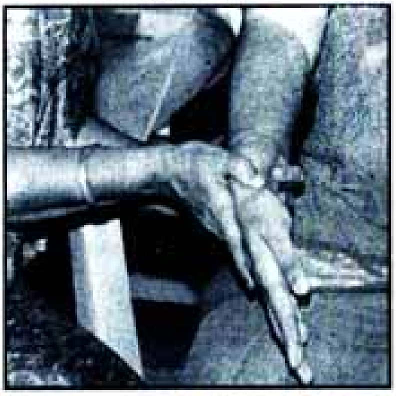
இம்முறையின்படி நம் உடலில் 14 மெரிடியன்கள் பாய்கின்றன. இம் மெரிடியன்களின் வழியே உடலுக்குத் தேவையான சக்தி பாய்கிறது. ஏதாவதொரு காரணத்தினால் சக்தி பாயும் வழியில் தடங்கல் அல்லது அடைப்பு ஏற்படுகிறது. சில புள்ளிகளைத் தூண்டி விடுவதனால் இவ்வடைப்பு அல்லது தடை நீக்கப் படுகிறது. உடல் நலமடைகிறது.

சில எளிய முறைகளைப் பார்ப்போம் –

தலைவலி :

சாதாரணமாக தலைவலி எல்லோரையும் அவ்வப்போது பாதிக்கிறது. தலைவலி வருவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. உடல்ரீதியான காரணம், மனரீதியான காரணம், உடல் களைப்பு, அஜீரணம், அதிக வேலை, பசி, வெயிலில் அலைதல்

• கழுத்து வலி நீங்க...





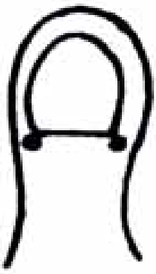
• தலைவலி நிவாரணம்

போன்ற இன்னும் எவ்வளவோ காரணங்கள் உடல்ரீதியானவை.

மன உளைச்சல், கோபம், துக்கம், மனச்சோர்வு போன்றவை மனரீதியான காரணங்கள். வெளிக்காட்டாமல் மனதிற்குள்ளேயே அடக்கி வைக்கும் கோபம் மைக்ரேன் தலைவலியாக உருவெடுக்கிறது. இதற்கு அக்யுப்ரஷர் முறையில் எளிய சிகிச்சை உள்ளது.



* இருதய நோய் விடைபெற...



ஒரு கையிலுள்ள கட்டை விரல் நகத்தின் அடிப்பாகத்தின் இரு பக்கங்களை மற்றொரு கையில் இரு விரல்களால் பிடித்து அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். பொறுத்துக் கொள்ளக் கூடிய, ஆனால் சற்று அதிகமான அழுத்தம் கொடுத்து, பிறகு விட வேண்டும். (பிரஸ் அண்ட் ரிலீஸ்) இம் மாதிரி 14 முறை அழுத்தம் கொடுத்து, பிறகு தளர்த்தி விட்டுச் செய்தால் தலைவலி உடனே குறைவதைக் கண்கூடாகக் காணலாம். ஒரு கை முடித்த பின் மற்றொரு கை கட்டை விரலை அழுத்த வேண்டும். பாதி செய்து கொண்டிருக்கும்போதே தலைவலி குறைந்தால் நிறுத்தி விடலாம். அழுத்தும் போது மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். தளர்த்தும் போது மூச்சை வெளியே விடவும்.

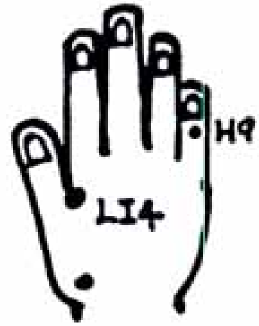


சளி, தும்மல், இருமல் :

ஒவ்வொரு விரல் நுனியிலும், அழுத்தம் கொடுத்து தளர்த்தி விட்டு 14 முறை செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு விரலாக 10 விரல்களிலும் இவ்வாறு செய்ய வேண்டும். சளி, தும்மல், இருமல் இவை போயே போச்சு.

அமிலத் தன்மை (அசிடிடி), அஜீரணம், பேதி, மலச்சிக்கல், வலி :

இவ்வளவு தொந்திரவுகளையும் சரி செய்வது ஒரே ஒரு புள்ளி. அது LI 4 என்ற புள்ளி. அது கட்டை விரலை அடுத்த விரலுடன் ஒட்டி வைத்துக் கொண்டால் புறங்கையில் ஒரு கோடு தெரியும். அந்தக் கோடு முடியும் இடத்தில் உள்ள புள்ளி LI 4 (Large Intestine 4) இப் புள்ளியில் அழுத்தம் கொடுத்துத் தளர்த்தி விட்டால் இத் தொல்லைகள் அறவே தீரும். ஜெலுசில் மாத்திரையே தேவையில்லை.



கழுத்து வலி :

புறங்கையில் கட்டை விரல் எலும்பு முடியும் இடம் மணிக்கட்டின் அருகில் உள்ளது. அந்த இடத்தில் அழுத்தம் கொடுத்துத் தளர்த்தவும். இரு கைகளிலும் ஒவ்வொன்றிலும் 14 முறைகள் செய்யவும். பின்பு கட்டை விரலை சுழற்றவும். (Clock wise, anticlockwise) இருபுறமும் சுழற்ற வேண்டும். கழுத்து வலிக்கு உடனடி நிவாரணம்.

இரத்த அழுத்தம் :

தலை உச்சியில் உள்ள GU20 என்ற புள்ளியில் அழுத்தம் கொடுத்துத் தளர்த்துவதால் ரத்த அழுத்தம் குறையும். காதுகளிலிருந்து தலைக்குச் செல்லும் நேர்க்கோடும், மூக்கிலிருந்து செல்லும் நேர்க்



மூட்டுவலியா! இனி கவலை வேண்டாம்!



[illegible] வலி என்பது மூட்டுக்களில் ஏற்படும் பாதிப்பை குறிக்கின்றது. இதனை கீழ்வாயு என்றும் அழைப்பார்கள். வாதம், பித்தம், கபம் போன்றவைகள் கூடுவதாலும், குறைவதாலும் இந்நோய் உண்டாகிறது.

மூட்டு வலி பல் வகைப்படும் அவைகள் :

வாதமூட்டு வலி : வாயுப் பொருட்கள் அதிகம் உண்பதால் உண்டாகிறது. வாயுப் பொருட்கள், பயிறு வகைகள், பருப்பு வகைகள், கிழங்கு வகைகள் முதலியன. **பித்தமூட்டு வலி** : பித்தத்தை அதிகப்படுத்தும் உணவுப் பொருட்களை அதிகம் உண்பதால் உண்டாகிறது. டீ, காபி, மது, காரமான உணவு வகைகள் முதலியன. **கப மூட்டு வலி** : கபகுற்றம் மிகுதியான உணவுப் பொருட்கள் அதிகம் உண்பதால் கப மூட்டுவலி உண்டாகிறது. இனிப்பு பண்டங்கள், தயிர், இறைச்சி, நெய், எண்ணெய் பண்டங்கள் முதலியன. **இதய கீழ் வாயு** : இதயத்தை நோய் கிருமிகள் தாக்குவதால் இதய மூட்டு வலி உண்டாகிறது. இதனால் ஜுரம், முழங்கால் மூட்டுகளில் வீக்கம், வலி, சூடு போன்றன தோன்றும். சோதனை செய்து பார்க்கும்போது இதயத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கும். **மேக கீழ் வாயு** : விரைவ் மாதர் உறவால் நோய் கிருமிகள் உடலில் பரவி மூட்டுக்களில் பாதிக்கின்றது. இதனால் மூட்டுக்களில் சீழ் பிடித்தல், வீக்கம், வலி, குத்தல், குடைச்சல் போன்றன இருக்கும். **மூட்டு வலியின் அறிகுறிகள்** : மூட்டுக்களில் வலி, குத்தல், குடைச்சல், வீக்கம், நடக்க இயலாமை, சுரம் போன்றவை காணப்படும். மேலும் எலும்பு தேய்மானம், சீழ் பிடித்தல் போன்றவையும் உண்டாகும்.

மூட்டு வலிக்கான மூலிகைகள் : வேப்பிலை, வில்வம், அத்தி, நாவல், அருகம்புல், அரசன், வாத நாராயணன், முடக்கற்றான், கீழா நெல்லி, முருங்கை போன்ற மூலிகைகளை பறித்து வந்து வெய்யிலில் உலர்த்தி பின் உரலில் போட்டு நன்கு இடித்துத் தூள் செய்து, பின் சம அளவில் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டலில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக தினமும் காலை, இரவு ஆகிய இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு சுமார் மூன்று மாதம் செய்து வந்தால் எல்லா வக மூட்டு வலிகளும் பூரண குணம் கிட்டும். சுமார் பதினைந்து நட்களில் குணம் தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

எண்ணெய் கலவை : தேங்காய் எண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், வேப்ப எண்ணெய் ஆகிய மூன்றையும் சம அளவு ஒன்றாக கலந்து (சுமார் வகைக்கு 50 மில்லி) ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து ஒரு டீஸ்பூன் அளவு உள்ளங்கையில் விட்டு உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக நாவினால் நக்கி சாப்பிட வேண்டும்.

உணவு முறைகள் : தினம் காலை, அல்லது ஏதேனும் ஒரு வேளை பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழங்கள், காய்கள், பழ ஜூஸ்கள், வெஜிடபிள் சாலட், புரூட் சாலட் போன்றவற்றில் ஏதேனும் இரண்டு அல்லது மூன்று வகைகளை தேவையான அளவு உட்கொள்ளவும். உதாரணம் பப்பாளி, மா, அன்னாசி, வாழை, பேரிட்சை நாவல், கொய்யா, மாதுளை, சப்போட்டா, தர்பூசணி, நொங்கு, இளநீர், பதனீர், தேங்காய், கேரட், வெண்டை, வெள்ளரிக்காய், கோவக்காய், பீர்க்காய் போன்றன உட்கொள்ளலாம். மற்ற இரண்டு நேரம் சாதாரண சமைத்த சைவ உணவுகளை உண்பது நல்லது. இதிலும் ராகி கோதுமை, பார்லி, உளுவல் போன்ற தானியங்கள் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. முள்ளங்கி, அவரை, கேரட், பீட்ரூட், வாழைத்தண்டு, கத்தரி, முருங்கை போன்றவைகளை பொரியல் அல்லது சூப் செய்து சாப்பிடுவது நல்ல பலன் அளிக்கும்.

மூட்டுக்களை பாதுகாக்கும் முறைகள் : எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் மூட்டுக்களில் எண்ணெய் சென்று நன்றாக செயல்படவும், மிருது படவும் செய்கின்றது.

சத்தான உணவுகள் உண்பது : மூட்டுக்களை பாதுகாக்கின்றது. மூட்டுக்களில் வீக்கம் ஏற்பட்டால் மூட்டுக்களில் விளக்கெண்ணெய் சிறிது தடவி ஐந்து நிமிடம் கழித்து உப்பை அல்லது அரிசி தவிடு அல்லது கோதுமை தவிட்டை சூடு செய்து, பின் இதனை துணியில் முடிந்து ஒற்றடம் கொடுக்கலாம். பின்னர் சுக்கை தூள் செய்து வெந்நீரில் கரைத்து பற்று போட வீக்கம், வலி, குறையும். தினமும் காலை எழுந்தவுடன் இயன்ற அளவு தண்ணீர் குடிக்கவும். வாரம் ஒரு நாள் பகல் ஒரு வேளை உணவை தவிர்த்தல் வேண்டும். ஒவ்வொரு வேளையும் முக்கால் வயிறு ஆகாரமாக உட்கொள்ள வேண்டும். புகைத்தல், மதுவகைகள், குளிர்பானங்கள், காரமான உணவு, டீ, காப்பி போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி : நடத்தல், உட்கார்ந்து எழுதல், குனிந்து நிமிர்தல், கை, கால் விரல்களை, நீட்டி மடக்குதல், நின்ற இடத்தில் குதித்தல், ஓடுதல், நீந்துதல், மூச்சுப் பயிற்சி போன்றவைகள் சைக்கிள் ஓட்டுதல் முதலியன மூட்டுக்களை பலம் பெற செய்கின்றன. ஆகவே இதனை தினம் காலை, மாலை, சுமார் 20 நிமிடம் மெதுவாக செய்தல் நல்லது. சூரிய ஒளி தினமும் உடலில் படும்படி 10 நிமிடம் [illegible] மேற்கூறிய முறைகளை பின்பற்றினால் எல்லாரக மூட்டு வலிகளில் இருந்தும் குணம் பெறலாம்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : **Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்**

P.B.No:30, No.3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) - 635 601 ✆ 04179-20489, 22769

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரில்ல் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 6 to 8 ✆ 6424285, 6427638

குறிப்பு : சென்னை, வேலூர், காஞ்சிபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர், ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைபேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம் - விபரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தகவல் : டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 25 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய **'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய **'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட் பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7 & 8ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589

18 & 19ந் தேதி - புதுடெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh., : 5717126, 5723651

9ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை, ஹோட்டல் பிராட்வே, கெம்பேகவுடா ரோடு : ✆ 080-2266374, 2873013

கோடும் சந்திக்கும் இடத்தில் இப் புள்ளி உள்ளது. இது உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் புள்ளி. அதே போல மார்பு எலும்பு முடியும் இடத்தில் உள்ள CU17 என்ற புள்ளி குறைந்த அழுத்தத்தைச் சரி செய்கிறது.



மூச்சுப் பிடிப்பு அல்லது சுளுக்கு :

LI 4 என்ற புள்ளி

மலச்சிக்கல் : [illegible] முகவாய்க்கட்டையின் கீழ்ப்பகு[illegible]நடுவில் கட்டை விரல் அல்லது ஆள்காட்டி விரலால் அழுத்தம் கொடுத்துத் தளர்த்தினால் மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கு உடனடி நிவாரணம் தெரியும்.

உடனடியாக உடல் புத்துணர்ச்சி பெற :

சில சமயம் உடல் தளர்ந்து அதனால் உள்ளம் தளர்கிறது. உடனடியாகப் புத்துணர்ச்சி பெற கையில் உள்ள சிறு விரலில், மேலிருந்து படிப்படியாக கீழ் வரை அழுத்தம் கொடுத்தால் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும்.

இதய நோய்கள் :

இதயம் சம்பந்தப்பட்ட எந்த நோயாக இருந்தாலும் H9 என்ற புள்ளியை அழுத்தம் கொடுத்தால் குணம் தெரியும். இப் புள்ளி கண்டு விரல் நுனியில் நகத்தின் அடிப்பாகத்தில் உள்ளது. ஹார்ட் அட்டாக் வந்தவர்களுக்கு முதலுதவி சிகிச்சையாக இப் புள்ளியை அழுத்தலாம்.

இதுபோன்று எத்தனையோ விந்தைகளை நாம் அக்யுபிரஷர் மூலம் செய்து உடனடி நிவாரணம் பெறலாம். அழுத்தம் கொடுப்பது, ஒரு புள்ளியில் 2 அல்லது 3 விநாடிகள் கொடுத்தால் போதுமானது. அழுத்தம் கொடுப்பது, தளர விடுவது (பிரஸ் அண்ட் ரிலீஸ்) இவை ஒரே மாதிரி இடைவெளி விட்டுச் செய்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

மேற்கூறிய உதாரணங்கள் மிகவும் சிலவே. அக்யுபங்க்சர் முறையில் நாடியி(Meridian)ல் 4 புள்ளிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து அவற்றில் முறையே 20 வினாடிகள் ஒவ்வொரு புள்ளியிலும், ஆக மொத்தம் 80 வினாடிகள்; அதாவது ஒன்றரை நிமிடத்திற்கும் குறைவான நேரத்தில் சிகிச்சை செய்யும் முறையும் உள்ளது.

— டாக்டர். ஜே. ஜெயலட்சுமி

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : தீபாவளி!!! கடைசி தேதி : 15.9.2001

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

அதிசயங்கள் நிகழ்த்தும் அற்புத மருத்துவர்

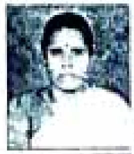
அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலேயே இதய நோய் குணமான அதிசயம்!



முக்திரியாபேகம், அந்தோனி பிள்ளை தெரு, கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை – 59.

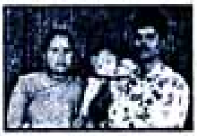
எனக்கு இதயத்தில் அடைப்பும் வலியும் அடிக்கடி வந்ததால் நான் சில ஆண்டுகளாக மயக்கம் மற்றும் உடல்பலவீனத்தால் அவதியுற்றேன். இதனால் சென்னையில் உள்ள ஒரு பிரபல மருத்துவ மனைக்கு சென்று சிகிச்சை பெற்றேன். ஆனால் அங்கு என்னை சோதனை செய்து என் இதயத்தில் ஒரு மேஜர் ஆஃப்பரேசன் செய்ய வேண்டும் என்று கூறிவிட்டார்கள். இதனால் என் மனம் மிகவும் வேதனைப்பட்டு சில நண்பர்கள் மூலம் ரப்பானி வைத்யசாலா சென்றேன். இங்கு எனக்கு நல்ல சிகிச்சை கிடைத்ததின் மூலம் என் நோய் படிப்படியாக இப்போது குறைந்துவிட்டது. நான் இப்போது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்.

கர்ப்பப்பை ஆபரேஷன் என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை என்றாச்சு!



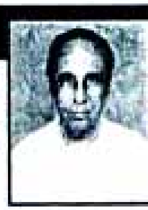
வயிற்று வலிக்காக சென்னையில் உள்ள ஒரு பெரிய ஆஸ்பத்திரியில் 3 ஆண்டு வைத்தியம் பார்த்தபின் கர்ப்பப்பையை எடுத்துவிடச் சொன்னார்கள். ரப்பானி வைத்தியசாலாவில் 3 மாதம் மருந்து சாப்பிட்டதில் சரியாப் போச்சு. கர்ப்பப்பையை எடுக்க தேவையில்லை என்று அதே ஆஸ்பத்திரியில் சொல்லிவிட்டார்கள் என்கிறார் போரூர், அன்னாசாலையைச் சேர்ந்த கோவிந்தராஜின் மனைவி **G.** செல்வி.

மலட்டுத் தன்மை என்பதே இல்லாமல் போச்சு!



குழந்தை இல்லை என்று நாங்கள் ஏறாத ஆஸ்பத்திரி வாசல்கள் இல்லை. பிறகு பலரின் ஆலோசனையைக் கேட்டு ரப்பானி வைத்தியசாலாவிற்கு வந்து தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட்டதில் குழந்தை பெற்று தனது மன மகிழ்ச்சியை அனைவருக்கும் தெரிவிக்கின்றனர். சென்னை தேனாம்பேட்டையைச் சேர்ந்த ஜெயசங்கர்–மாரியம்மாள் தம்பதி.

பக்கவாத நோய் பளிச்சென்று தீர்ந்தது!



பல ஆண்டுகளாக பக்கவாத நோயால் பாதிக்கப்பட்டு செயலற்று இருந்த நான் ரப்பானி வைத்யசாலா **டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார்** அவர்களிடம் சிகிச்சை பெற்றபின் இரண்டே மாதங்களில் பூரண குணமடைந்தேன் என்று காஞ்சிபுரம் ஏகாம்பரநாதர் தெருவில் வசிக்கும் திரு கே. கட்சீஸ்வரன் தெரிவிக்கிறார்.

மருந்தில்லை என்ற சோரியாஸிஸ் மாயமாய் மறைந்து போச்சு!

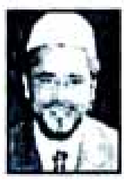


நான் கடந்த சில வருடங்களாக உடம்பில் அரிப்பு ஏற்பட்டு சோரியாசிஸ் என்ற நோயாலும், கடுமையான மூட்டு வலியாலும் பாதிக்கப்பட்டேன். பல சிகிச்சைகளும் எனக்கு பலன் தராமல் ரப்பானி வைத்தியசாலாவில் காண்பித்தேன். தொடர்ச்சியாக சில மாதங்கள் அங்கு பெற்ற சிகிச்சையின் பலனாக என் பிரச்சனைகள் அனைத்தும் தீர்ந்தது தெரிவிக்கிறார் திருமதி பத்மா ஸ்வாமிநாதன், ரேய்ன் சீச் அபார்ட்மெண்ட்ஸ், மௌனசாமி மடம் தெரு, வெங்கடபுரம், சென்னை – 53.

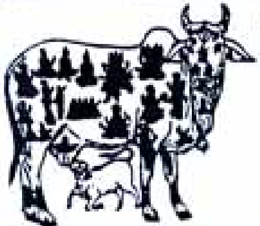
மேலும் கை கால் வாதம், மூளை வளர்ச்சி குறைவு, லிவர் பெயிலியர், மூலம், நரம்புத் தளர்ச்சி, ஆண்மைக் குறைவு, யானைக்கால் வியாதி, காக்காய் வலிப்பு போன்ற சகல வியாதிகளுக்கும் சிறந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.)

மாதந்தோறும் Dr. சையத் சத்தாரின் யுனானி மருத்துவ மாத இதழ் கடைகளில் கேட்டு வாங்குங்கள்

டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார்
ரப்பானி வைத்ய சாலா
73/1, டாக்டர் பெசன்ட் ரோடு,
மீர்சாகிப்பேட்டை மார்க்கெட் அருகில்,
இராயப்பேட்டை, சென்னை – 600 014.
போன்: 8510969, 8410874



கோ சம்ரக்ஷணம்! லோக சம்ரக்ஷணம்!



ஸ்ரீ கோசாலா ஸேவா டிரஸ்ட்

SRI GHOSALA SEVA TRUST (Regd)

(பசுக்கள் பாதுகாப்பு இல்லம்)

68, நடுத் தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004.
Tel: 4959302 Fax: 4616311 E-Mail:sivasiva@vsnl.net

பசுவிடத்தில் அன்புசெலுத்துங்கள்; அது உங்கள் பெருந்தன்மையை வெளிப்படுத்தும்!

பசுவைக் காப்போம்! பசு நம்மைக் காக்கும்!

ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு வணக்கம்!

இந்துக்களின் அனைத்து தெய்வங்களும் உள்ளடங்கிய "கோ" என்பது கோமாதாவாகிய "பசு", தாயைப் போன்றது. பிறந்த குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் எவ்வளவு அவசியமோ அதைவிட மேலான பசுவின் பால் குழந்தை பாதுகாப்புக்கு அவசியமாகும். இத்தகைய புனிதமான காமதேனுவை - கோமாதாவை - பசுத்தாயை பராமரிப்பதும், பாதுகாப்பதும், பூஜைசெய்து வழிபடுவதும் இந்துக்கள் ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும். மேலும் பசுக்களை காப்பாற்றுவதே உண்மையான லட்சுமி பூஜை என்ற நல்லுணர்வுடனும், சமுதாய சிந்தனையுடனும் "ஸ்ரீ கோசாலா சேவா டிரஸ்ட்" மூலம் சென்னை திருவேற்காடு அருள்மிகு கருமாரியம்மன் திருக்கோவில் அருகில் இந்த புனிதமான பசுமடத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளோம்.

பசுவதை என்ற அநாகரிகமான செயலைத் தடுத்து கோமாதாவின் அருளைப் பெறுவோம்!

பசு கறவை நின்ற பிறகு சிலர் பசுவை கொலைக்களத்திற்கு அனுப்பி இறைச்சிக்காகப் பயன்படுத்துகின்றனர். இக்கொடிய செயலைத் தடுக்கவும், பசுக்களை கொலைக்களத்திற்கு அனுப்பாமல் தடுத்து அவை தானாகவே இயற்கை மரணம் எய்தும் வரை பராமரித்து பாதுகாக்க வேண்டும் என்ற உயர்ந்த லட்சியத்தோடு "ஸ்ரீ கோசாலா சேவா டிரஸ்ட்" என்ற அமைப்பின் மூலம் "பசுமடம்" ஒன்றை சென்னை திருவேற்காடு அருள்மிகு கருமாரியம்மன் திருக்கோவில் அருகில் அமைத்துள்ளோம் என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். பசுக்களின் துன்பங்களை தனதுபோல் உணர்ந்து அவற்றைப் போக்கவும், மத்திய, மாநில அரசின் பசு வதை சட்டத்தை மதித்தும், குடும்பநலன் கருதி நமக்குப் பலவழிகளில் நன்மைதரும் பசுக்களை வாங்கி நமது பசுமடத்திற்கு அனுப்பி பாதுகாக்க, பராமரித்து பூஜை செய்து வழிபட, கொடுப்பதன் மூலம் தங்களுக்கு கோமாதாவின் அருளைப்பெற இது ஒரு நல்ல வாய்ப்பாகும்.

பசுத்தாயின் - (கோமாதாவின்) பலன்களும், மகிமைகளும்:

பசுத்தாயின் உடலில் மும்மூர்த்திகளும் 33 கோடி தேவர்களும், அனைத்துப் புண்ணிய தீர்த்தங்களும் குடிகொண்டுள்ள பசுவை வலம் வந்தால் எல்லா தெய்வங்களை வணங்கிய பலனும், எல்லாப் புண்ணிய நதிகளில் நீராடிய பலனும் தங்களுக்கு கிடைக்கும் என்று வேதசாஸ்திரங்கள் சொல்கின்றன.

பசுச்செல்வத்தின் உடல் புண்ணியத்தின் விளைநிலம். இறந்த நமது முன்னோர்களுக்கு உணவு அளிக்க விரும்பினால், பசுவிற்கு கொடுத்தால் போதும் அது நமது முன்னோர்களுக்குப் போய்விடும். பசுவின் சாணம் கிருமிநாசினியாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. பஞ்சகவ்யம் எனப்படும் பால், தயிர், நெய், கோமியம், சாணம் இவைகளில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் மருந்து தீராத வியாதியாகிய கேன்சரைக் குணப்படுத்துகிறது. இப்படி ஆன்மீகப்படி பார்த்தாலும், விஞ்ஞானப்படி பார்த்தாலும் பல வழிகளில் நமக்கு நன்மை தரக்கூடிய பசுத்தாயை பாதுகாத்து வளர்க்க வேண்டியது மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும்."

இறைவனுக்கு அபிஷேகமாகும் பாலையும், இறைவனின் திருமேனியை அலங்கரிக்கும் விபூதியையும் வேள்விகளுக்கான வரட்டியையும் நெய்யையும் பறை, பேரிகை முழங்க தன் தோலையும் வழங்குவது கோமாதாதான் என்பதை தாங்கள் நன்கு அறிவீர்கள்.

பசுவைப் பாதுகாத்து பராமரிக்க தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

* ரூ.500/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் ஒரு ஆண்டிற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
* ரூ.1000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
* ரூ.2000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
* ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இருபது ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

தாங்கள் நினைத்த எண்ணங்கள் செயல்கள் நிறைவேற "கோ பூஜை" அவசியம்!

ஆன்மீக அன்பர்கள் தங்களுடைய திருமண நாள், பிறந்த நாள், பிள்ளைகளின் பிறந்த நாள், பண்டிகை நாட்கள், விசேஷ நாட்கள், முன்னோர்கள் திதி நாட்கள் என தங்களுக்கு உகந்த நாட்களில் பசுவை தானமாக தரலாம். மேலும் இதுபோன்ற முக்கிய நாட்களில் தாங்கள் "கோ பூஜை" செய்ய விரும்பினால் அந்த நாட்களில் நமது "ஸ்ரீ கோசாலா சேவா டிரஸ்ட்" என்ற அமைப்பின் மூலம் சென்னை திருவேற்காட்டில் நிர்வகிக்கப்படும் "பசுமடத்திற்கு" குடும்பத்துடன் நேரில்வந்து "கோமாதாவிற்கு" பூஜைசெய்து வழிபடுவதன் மூலம், குலவளர்ச்சி, செல்வச்செழிப்பு, தேக ஆரோக்கியம் போன்ற அனைத்து சௌபாக்கியங்களையும் கோமாதாவின் பேரருளையும் பெற்று மகிழ்ச்சியுடன் வாழ தங்களை அன்புடன் அழைக்கின்றோம்.

இறைச்சிக்காக பசு கொல்லப்படுவதை தடுக்கவும், உலகநலனுக்காக பசுக்களை காக்கவும், கோபூஜை செய்யவும், ஆன்மீக அன்பர்கள் கோதானமாக அளிக்கலாம் அல்லது பசுக்களை பாதுகாத்து பராமரிக்க தங்களால் இயன்ற அளவு நன்கொடையை Cheque/D.D/M.O மூலமாக Shri Ghosala Seva Trust, Chennai - 4 என்ற பெயருக்கு மேற்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி உதவுமாறு அன்புடன் வேண்டுகிறோம்.

பசு வதையை தடைசெய்ய ஊக்கம் அளியுங்கள். பசுமை வளம் பெருக பசுக்களை பேணி வளர்க்க உதவி அளியுங்கள்.



பாஷை தெரிந்த ஊரில் பட்ட கஷ்டங்கள்

பாஷை தெரியாத ஊரில்தான் நாம் திண்டாட வேண்டுமென்பது இல்லை. பாஷை தெரிந்த ஊரிலேயே ஜோராகத் திண்டாடலாம். இது என் அனுபவம்.

அப்போது இவருக்கு நாகர்கோவிலுக்கு மாற்றலாகி இருந்தது. ஊரில் அடி வைத்த அன்றே சச்சரவு.

தண்ணீர்ப் பிடித்து வைக்க தொட்டி தேவைப்பட்டது. வாசலில் ஒரு இளைஞன் விற்றுக் கொண்டு போனான். நான் அவனை "தொட்டி! இங்கே வாப்பா!'' என அழைத்தேனோ இல்லையோ, ஆக்ரோஷமாகத் திரும்பியவன், பிலுபிலு என சண்டை பிடித்தானே பார்க்கலாம். "எப்படி என்னை தொட்டி என கூப்பிடலாம்?'' என்றான்.

பின்னே எப்படிக் கூப்பிடுவது! நான் வெலவெலத்துப் போக, அண்டை அயலார் வந்து அவனை ரொம்பவுமே சமாதானப்படுத்தினார்கள். நான் ஊருக்குப் புதுசு என்று எடுத்துச் சொல்ல, "இனிமே யாரையும் அப்படிக் கூப்பிடாதிங்கம்மா. 'சிமெண்டு தொட்டி' என கூப்பிடுங்க'' என அறிவுரை வழங்கி விட்டுப் (தொட்டியையும் விற்று விட்டுப்) போனான். அதன்பின் எல்லோரும் சிரித்து விட்டு, தெரிவித்த விஷயம் - 'தொட்டி' என்றால் கெட்ட வார்த்தையாம்! இரகசாரம்!

அடுத்து வருவது -

வேலைக்கு ஆள்! பால் குடிக்கும் கைக் குழந்தையுடன் வந்த அந்த இளம்பெண்ணைப் பற்றி விசாரிக்க ஆரம்பித்தவள், அவள் கணவனை பற்றிக் கேட்டேன். "ஆயாஸ் போயி மூணு திவசம் கழிஞ்சு'' என்றாள் படு காஷுவலாக. கையில் கைக் குழந்தை! அங்கு குங்குமம் தாலி சென்டிமென்ட் எல்லாம் அதிகமாகக் கிடையாது. வெள்ளை முண்டு, சந்தனக் கீற்று விபூதி தான்! நான் ரொம்பவும் இரக்கப்பட்டு,

"ஐயோ பாவம்! இவ்வளவு இளம் வயதில் இப்படி ஆகிவிட்டதே!'' என ஆறுதல் கூறவும் (வாய்க் கொழுப்பு!) அவளுக்கு வந்ததே கோபம்! மலையாளத் தமிழில் மணப்பிரவாளமாக,

"ஆம்பளை பக்கத்திலேயே இருக்க முடியுமா? சோலி (வேலை) மேலே திருநெல்வேலி போயி மூணு திவசம் ஆயி! நாளை வரும்! இதுக்கு என்னமோ என்னை விட்டு விட்டு ஓடிப்போன மாதிரி



"பேசறீங்களே?"

என 'டோஸ்' விட கதிகலங்கிப் போனேன். திவசம் என்றால் நாள் என்று அர்த்தமாம். கஷ்டம் (அதன்பின் அவளைப் போல சின்சியராக வேலை பார்த்தவள் வேறு யாரும் கிடையாது).

இனி இந்த கேலிக்கூத்துக்கு பயந்து வாய் திறவாமல் இருந்தும், விதி யாரை விட்டது. அன்று மாலையே எல்லோரும் பரிகசிக்கும் படி ஆகிவிட்டது.

தஞ்சாவூரிலிருந்து தெரிந்தவர்கள் வந்திருந்தார்கள். அவர்கள் பெண் பெயர் அவயாம்பாள். கூப்பிடுவது அவயம்! தெருவில் 'குடுகுடு'வென இறங்கி அந்தச் சிறுமி ஓடுவதைக் கண்டு, நானும் பின்னாலேயே, "அவயம்...அவயம்!" எனக் கூப்பிட்டுக் கொண்டு ஓட... அந்தத் தெருவே சிரித்தது.

"அவயத்தை எதுக்குக் கூப்பிடுறீங்க?" எனக் கேட்ட குரல்களில் இருந்த 'நக்கல்' பிறகுதான் புரிந்தது. சிரிக்காதீர்கள் - அவயம் என்னால பெருச்சாளியாம்! நாராயணா! இந்த ஊரில் எப்படி காலம் தள்ளப் போகிறேன் எனக் கலங்கினேன்!

ஆனால் - அதன்பின் ஆனந்தமாக, பதினாறு வருஷம் குப்பை கொட்டினேன். ஆம்... எனக்குப் பிடித்த ஊர் எது என்றால் தூக்கத்தில் கூட நாகர்கோவிலைத்தான் சொல்வேன்! அந்த சீதோஷ்ணம், செழுமை... அன்பால் திணற வைத்த அக்கம் பக்கம்... எத்தனை வித்தியாசமான அனுபவங்கள்! மூன்றே மாதத்தில் அவர்களின் பேச்சு பழக்கவழக்கங்கள் அத்துப்படியாக - அந்த ஊர் எனக்கு சொர்க்கமாகிப் போனது.

பேச்சில் மட்டுமல்ல, எழுதுவதில் கூட வித்தியாசம் உண்டு. தமிழ்தான். 'டைட்டஸ்' என்பதை 'டயற்றஸ்' என்றுதான் எழுதுவார்கள் 'வடிவேல்' என்பதை 'வறுவேல்' என எழுதுவது சகஜம்!

கூடப் பிறந்த சகோதரர்களில் ஆணுக்கு ஒரு இனிஷியல், பெண்ணுக்கு ஒரு இனிஷியல்! நம்ப முடியவில்லையா? ஆணுக்கு தந்தையின் பெயர் இனிஷியல், பெண்ணுக்குத் தாயின் பெயர். இதுவன்றோ சமத்துவம். இன்னும் -

நீங்கள் தேடிப் போகும் நபர், "நட்டில் இருக்கிறார்" என்று சொன்னால் திகைக்காதீர்கள். தட்டு என்றால் மாடி! அசை என்றால் துணி போடும் கொடி! 'புத்திமட்டு' என்றால் முட்டாள் அல்ல, தட்டுப்பாடு என்று பொருள்! 'மண்டைக்கு வெளி இல்லை' என்றால் குழம்புகிறேன் என அர்த்தம்! 'தோர்த்து' என்றால் துண்டு. 'சோக்கேடு' என்றால் நோய் (சுகக்கேடு என்பதன் மறுவோ?) 'பனி' என்றால் காய்ச்சல்... சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்...

இப்போது சொல்லுங்கள்...

பாஷை தெரியாத ஊரில் மட்டுமல்ல...

தெரிந்த ஊரிலும் திண்டாடலாம்தானே

— எஸ். பட்டம்மா

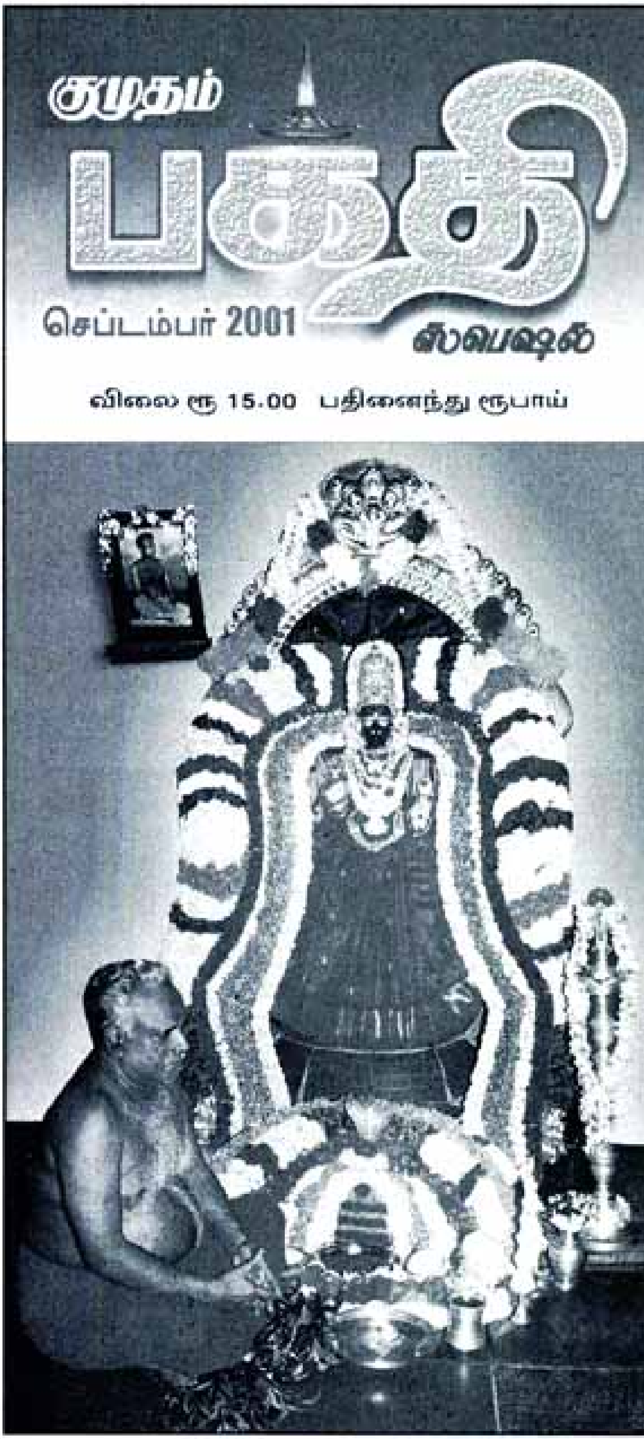
மழைக் காலம் ஆஸ்துமா நோயாளிகளை கதிகலங்க அடித்து விடும். அவர்களுக்கு ஆஸ்வாசம் அளிக்கக்கூடிய ஒரு எளிய பயிற்சி -

சாதாரண பலூன்கள் சில வாங்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு பலூனை நிதானமாக முழுவதும் ஊதி, பின் அதிலுள்ள காற்றைத் திறந்து விட்டு விடுங்கள். மறுபடி ஊதுங்கள். இதே மாதிரி காலையிலும் மாலையிலும் பத்து முறை செய்யவும். மூச்சுத் திணறல் பெருமளவு குறையும். ஆனால் -

தினமும் ஒரு புதிய பலூனை உபயோகிக்க வேண்டும். பக்கவிளைவுகளற்ற எளிய பயிற்சிதானே? செய்து பாருங்களேன்!



- எஸ். பட்டம்மா


குமுதம்
பக்தி
செப்டம்பர் 2001
ஸ்பெஷல்
விலை ரூ 15.00 பதினைந்து ரூபாய்



மயக்கம்

இனிய கனவு நேரம்!

நம்மில் பலருக்கு அறுவை சிகிச்சை நடந்திருக்கும். ஆனால், எந்த முறையில் மயக்கம் தந்தார்கள், மயக்கம் தந்தது யார்? போன்ற கேள்விகளுக்குப் பதில் தெரியாது. ஏனெனில் மயக்க மருத்துவர் எந்த அறுவை சிகிச்சையிலும் வெளியே தெரிவதில்லை.

மயக்க மருத்துவம் சுமார் கி.மு. 3000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இருந்ததாக எகிப்திய கல்வெட்டுகள் கூறுகின்றன. 'கனத்' அறுவை சிகிச்சை வலியின்றி செய்யும் முறை பற்றியும், வலி நிவாரண கஷாயம் உபயோகப்படுத்தப்பட்டதையும் கல்வெட்டு கூறுகிறது.



• முழு மயக்க நிலை அளித்தல்

ஹிப்போகிரேடஸ் காலத்தில் (கி.மு. 460 - 357) உறைபனிக்கட்டியை உபயோகப்படுத்தி வலியைப் போக்கி அறுவை சிகிச்சை செய்திருக்கிறார்கள். பின்னர் கி.பி. 1500களில் நரம்புகளை அழுத்தி மரக்கச் செய்து அறுவை சிகிச்சை செய்தார்கள். மது, ஓபியம் மற்றும் மன்டேரக் கலவை அறுவை சிகிச்சைக்கு சில மணி நேரம் முன் தரப்பட்டு அறுவை சிகிச்சை செய்ததற்கு சான்றுகள் உள்ளன. 17ஆம் நூற்றாண்டில் கடற்பஞ்சை மூலிகை திரவத்தில் தோய்த்து காயவைத்த பின், தேவைப்படும் பொழுது வெந்நீரில் நனைத்து மூக்கின் மேல் வைத்து மயக்க முற செய்திருக்கிறார்கள்.

மேற்கூறப்பட்ட முறைகளில் அறுவை சிகிச்சை சமயத்தில் மயங்கியிருக்கும் நோயாளியைக் கண்காணிக்கும் முறை இல்லை. எனவே இறப்புகள் அதிகம் இருந்தன. மயக்கமுற்று அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ள பலர் பயந்தனர். அறுவை சிகிச்சைப் பிரிவுகளும் வளராமலேயே இருந்தன.

இதன்பின் 19-ஆம் நூற்றாண்டில், 1846ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் 16-ஆம் தேதி மயக்கவியல் துறையில் ஒரு சாதனை



• டாக்டர். எஸ். ரவி.

– டாக்டர். எஸ். ரவி.
(மயக்கவியல் மருத்துவர்)

நடந்தது. W.T.G. மார்டன் என்பவர், அப்பாட் என்ற நோயாளிக்குத் தாடை எலும்பிலுள்ள கட்டியை அகற்ற ஈத்தர் என்னும் திரவத்தைத் தான் தயாரித்த உபகரணம் வழியே சுவாசிக்கச் செய்து வலியின்றி அறுவை சிகிச்சை செய்ய உதவினார். அவரே நவீன மயக்கவியல் துறையின் தந்தையாவார். ஈத்தரின் உபயோகம் உலகு எங்கும் பரவியது.

சில மாதங்களுக்குப் பின் ஜேம்ஸ் யங் சிம்சன் என்ற மருத்துவர் பிரசவத்திற்கு ஈத்தரின் செயல்பாடு பற்றி திருப்தி அடையாமல் "குளோரா பாஃம்" என்ற ஒரு திரவத்தை உபயோகித்தார். 1853ல் விக்டோரியா மகாராணியார் தனது மகன் இளவரசர் லியோ போல்ட் பிறப்புக்கு வலியின்றி குழந்தை பிறக்க குளோரோபாஃம் உபயோகித்தார். இதன்பின் குளோரோபாம் உலக பிரசித்தி பெற்றது. சுமார் 100 ஆண்டுகளுக்கு இந்த மருந்து உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வந்தது.

கடந்த 50 ஆண்டுகளாக குளோரோபாம் உபயோகப்படுத்தப்படவில்லை. இதற்குக் காரணம் திடீரென தோன்றும் இருதயக் கோளாறுகளும், திடீர் மரணமுமாகும். ஆனால், இன்றும் நம்மிடையே முழு மயக்கம் தந்தார்கள் என கூறாமல் 'குளோரோபாம் தந்தார்கள்' என கூறுபவர்களே அதிகம். உண்மையில் இப்போது நவீன மயக்கவியல் மருத்துவம் என்ன?

அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுபவர் அறுவை சிகிச்சைக்குத் தகுதியானவர் தானா என பல பரிசோதனைகள் மூலம் மயக்கவியல் மருத்துவர் முதலில் உறுதி செய்து கொள்கிறார்.

இரத்தப் பரிசோதனை, ஈ.சி.ஜி. போன்ற பரிசோதனைகள் முடிந்தவுடன் மயக்க மருத்துவர் அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்பட உள்ளவரை உடல் பரிசோதனை செய்கிறார். ஒவ்வாமை, இருதய நோய், ஆஸ்துமா, வலிப்பு, சர்க்கரை நோய், இரத்தக் கொதிப்பு முதலிய நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளாரா? என அறிந்து அதற்கான மருந்துகளை உட்கொள்கிறாரா என ஆராய்வார்.

தைராய்ட் சுரப்பி வேலை நன்றாக இருக்கிறதா என்பதையும் உடல் பரிசோதனையின் மூலம் அறிவார். செயற்கைப் பற்கள் நோயாளி வைத்திருந்தால் மயக்கம் தருவதற்கு முன் அவற்றைக் கழற்றச் சொல்வார். ஏனெனில் மயக்க நிலையில் அவை கழன்று சுவாசக் குழாய் அல்லது வயிற்றுக்குள் சென்று விடக் கூடாது அல்லவா?

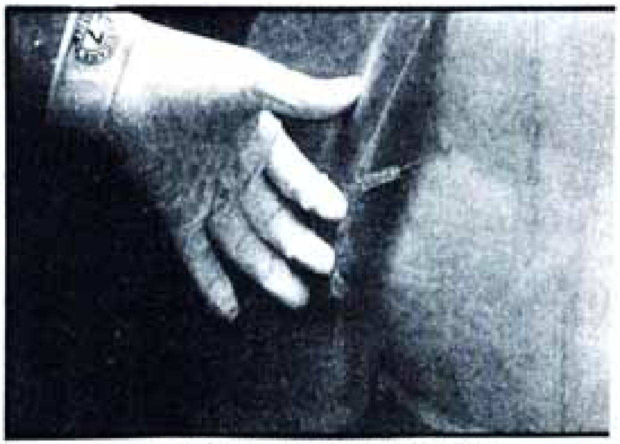
இந்தப் பரிசோதனைகளுக்குப் பின் நோயாளி உடல்ரீதியாக மயக்கவியல் மருத்துவரால் தேர்வு செய்யப்பட்ட பிறகே மற்ற அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர்களும் தயாராகிறார்கள். மயக்கம் தரப்படப் போகும் நாளில் அறுவை சிகிச்சை நேரத்திலிருந்து முன்னால் ஆறு மணி நேரம் நீர் கூட அருந்தாமல் இருப்பது நலமாகும். ஏனெனில் மயக்கம் தரும் பொழுது உணவுக் குழாயில் உள்ள உணவு மேலே வந்து சுவாசக் குழாய்க்குள் சென்றால் உயிருக்கு ஆபத்தாக முடியும். இனி மயக்கவியலின் முறைகள் :

மயக்க நிலை

1. முழு மயக்கம் (General Anaesthesia)
2. மண்டல மயக்கம் (Regional Anaesthesia)
3. சிறு பகுதி மயக்கம் (Local Anaesthesia)

முழு மயக்கம்

திரும்பப் பெற இயலும் சுயநினைவற்ற நிலையாகும். இந் நிலையை அடைய, மருந்துகளை மயக்க உதவும் இயந்திரம் வழியே சுவாசிக்கச் செய்தும் அல்லது இரத்தநாளம் வழியே மருந்துகளைத் தந்தும் அடையலாம். இது, அறுவை சிகிச்சையின் கால அளவு, நோயாளியின் தன்மை, எடை, வயது பொறுத்து மாறுபடும்.



• தண்டுவட ஊசி போடப்படும் காட்சி

குறுகிய கால அளவிற்கான அறுவை சிகிச்சைக்கு முகத்தின் மேல் ஒரு முகமூடியை (face mask) வைத்து நோயாளியை பிராணவாயு, நைட்ரஸ் ஆக்ஸைட் மற்றும் ஹேலோதேன், ஐசோ ப்ளோரேன் போன்ற திரவங்களை சுவாசிக்கச் செய்து மயக்க நிலைக்குக் கொண்டு சென்று பின்னர் சுயநினைவிற்குக் கொண்டு வருவதாகும். இதைக் குறுகிய முழு மயக்க நிலை (Short General Anaesthesia) என்பார்கள்.

பெரிய அறுவை சிகிச்சைக்கு முழு மயக்கம் தர, இரத்த நாளம் வழியே மருந்துகளைத் தந்து நோயாளியை மயக்கமுறச் செய்து அவரது சுவாசத்தை நிறுத்தி அவரது சுவாசக் குழாயினுள்

ஒரு குழாயைச் செலுத்தி (E Tube) அவருக்குத் தேவையான அளவு சுவாசத்தை மயக்க உதவும் இயந்திரம் வழியே நோயாளிக்குத் தரப்படும்.

மயக்குனர் நோயாளியின் இரத்த அழுத்தம், இருதயத் துடிப்பு மற்றும் உடலில் O_2 அளவு ஆகியவற்றை அறுவை சிகிச்சை நடைபெறும் நேரம் முழுவதும் கண்காணிப்பார். அறுவை சிகிச்சை முடியும் தருவாயில், சில மருந்துகளை இரத்த நாளம் வழியே தர நோயாளி சுவாசிக்க ஆரம்பித்து நினைவு திரும்ப, மயக்குனரின் கட்டளையைக் கேட்கும் நிலையில் சுவாசக் குழாயில் போடப்பட்ட குழாய் எடுக்கப்பட்டு 100% பிராண வாயு சுமார் 3 - 5 நிமிடம் வரை முகமூடி மூலம் தந்து நோயாளி சுவாசம் சீராக இருக்கிறதா, இரத்த அழுத்தம் இருதயத் துடிப்பு சரியாக இருக்கிறதா என் அறிந்து அறுவை அரங்கத்திலிருந்து அவரது அறைக்கு மாற்றப் படுவார்.

மண்டல மயக்கம் :

உடலின் ஒரு பகுதியைத் தற்காலிகமாக செயலிழக்கச் செய்வதாகும். மண்டல மயக்கத்தை,

1. தண்டுவட மயக்கம்
2. எபிதூரல் மயக்கம்
3. நரம்புத் தடுப்பு எனப் பிரிக்கலாம்.

தண்டுவட மயக்கம்

நம் நாட்டில் அதிகம் உபயோகப்படுத்தும் மயக்க முறைகளில் ஒன்று.

நமது தண்டுவடம் முதல் கீழ்முதுகு முள்ளெலும்பும் (L_1) இரண்டாவது கீழ் முதுகு முள்ளெலும்பும் (L_2) சந்திக்கும் இடத்தில் முடிகிறது. இதற்குக் கீழ் மூன்றாவது கீழ் முதுகு முள்ளெலும்புக்கும் (L_3) நான்காவது கீழ் முதுகு முள்ளெலும்புக்கும் நடுவே உள்ள பகுதி வழியே ஒரு ஊசியைச் செலுத்தி அது தண்டுவட பாய்மத்தில் (CSF) கலந்து உடலில் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதி வரை தற்காலிகமாக நரம்புகளைச் செயலிழக்கச் செய்கிறது.

இந்த முறை கீழ் வயிற்றுப் பகுதியில் செய்யும் பல அறுவை சிகிச்சைகள் செய்ய உதவும். சிசேரியன், கருத்தடை அறுவை சிகிச்சை, கருப்பை அகற்றுதல், ஹெர்னியா, மூலம், சிறுநீரகக் கற்கள் அகற்றுதல், அப்பெண்டிசெக்டமி மற்றும் இடுப்பு கால்களில் செய்யும் எலும்பு, இரத்தநாள அறுவை சிகிச்சைகளுக்குத் தண்டுவட மயக்கம் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. தண்டுவட மயக்கத்தின் போது பிராண வாயு அளவு (O_2 saturation), இருதயத் துடிப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தை மயக்குனர் கண்காணிப்பார்.

எபிதூரல் மயக்கம் :

தூரப் பொருள் குழலின் முன் தட்டில் மருந்துகளை செலுத்துவதின் மூலம் நரம்புகளை மரக்கச் செய்து அறுவை சிகிச்சை செய்வதாகும். இம் முறையில் ஒரு சிறிய காத்திடரை அந்தப் பகுதியில் வைத்தால் நோயாளி அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்பும் சுமார் இரண்டு நாட்களுக்கு வலியின்றி இருக்க காத்திடர் மூலம் மருந்துகள் தரலாம்.

பிரசவ வலியின்றி குழந்தை பிறக்கவும் இந்த முறை உதவுகிறது. புற்றுநோய் நோயாளிகளுக்கு வலி நிவாரணம் தரவும் இந்த முறை பயன்படுகிறது.

நரம்புத் தடுப்பு :

கரங்களிலோ, கால்களிலோ அறுவை சிகிச்சை செய்ய இந்த முறை உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. ஒட்டு உறுப்பு அறுவை சிகிச்சைக்கு இந்த முறை மிகவும் உபயோகப்படுகிறது. கைகளில் அறுவை செய்ய கழுத்து அல்லது அக்குளில் ஊசியைப் போட்டு நரம்புகளைத் தடுக்க, வலியின்றி அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம். இம் முறையில் நோயாளி பயமின்றி இருக்க சில தூக்க மருந்துகள் தர அவர் தூங்கி எழுந்து கொள்ளும் போது அறுவை சிகிச்சை முடிந்து விடும்.

கால்களிலும் இதுபோலச் செய்யலாம்.

இறுதியாக அனைவரும் அறிந்த ஒன்று - எந்த இடத்தில் தையல் போடவோ, பல் எடுக்கவோ அந்த இடத்தில் கொடுக்கும் ஊசியாகும். இதை லோக்கல் அனஸ்தீஷியா என்பார்கள்.

மயக்குனரின் உதவி அறுவை அரங்கத்துடன் முடிந்து விடவில்லை.

1. தீவிரக் கண்காணிப்புப் பிரிவு
2. தீவிர சுவாச சிகிச்சைப் பிரிவு
3. மகப்பேறு கால வலி நீக்கம் பிரிவு
4. வலி நிவாரண சிறப்புப் பகுதி
5. விபத்து - உயிர்காப்பு சேவை

இவையெல்லாம் இருந்தும், மேலைநாடுகளைப் போல் இத் துறைக்கு நம்நாட்டில் போதிய பெருமையும், அதற்குண்டான மேன்மையான இடமும் அளிக்கப்படவில்லை என்பது வருந்தத்தக்க ஒன்றாகும். ஒரு காலத்தில் மயக்கம் தந்து அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ள பயந்தோம். இன்று நவீன மருந்துகள், மருத்துவ உபகரணங்கள் மூலம் மயக்க நிலை என்றால் இனிய கனவு நேரம் என்பது போல அத்தனை எளிதாக ஆகி விட்டது.

ஒரு சிறிய நட்சத்திரம் கூட இருட்டில் பளபளக்கும்!
- பிரான்ஸ் பழமொழி
தகவல் : நா. பாலசுப்ரமணியம்

ஆதரவற்ற பெண்களுக்கு வேலைவாய்ப்பு தருகிறோம்!

சென்னையில் பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்கு வழிகாட்டும் முன்னணி சமூக சேவை நிறுவனமான 'பெண்கள் நல முன்னேற்ற வழிகாட்டி மையத்தில்' வேலைவாய்ப்பில்லாத ஆதரவற்ற பெண்களுக்கு அவரவர் கல்வித் தகுதிக்கு ஏற்ப வேலைவாய்ப்பை ஏற்படுத்தித் தருகிறோம். ஆர்வம் உள்ளவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம் அல்லது நேரில் வரலாம். சமூக சேவையில் ஈடுபாடு உள்ளவர்களுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படும்.

ஆதரவற்ற பெண்களுக்கு ஆறுதல் தரும் வகையில் சுயதொழில் செய்ய ஆலோசனை வழங்குகிறோம். விதவைப் பெண்கள் பென்ஷன் வாங்க, இலவச தையல் மிஷின் வாங்க, கறவை மாடு லோன் வாங்க, பியூட்டி பார்லர் நடத்தத் தேவையான ஆலோசனைகள் வழங்கப்படும். குழந்தையைத் தத்தெடுக்க சட்ட ஆலோசனை, ஆதரவற்றோர் முதியோர் இல்லங்களில் சேர ஆலோசனை, குழந்தைகள் காப்பகம் நடத்துவதற்கான வழிகாட்டுதல், கிராமப்புற பெண்கள் சிறுதொழிலில் ஈடுபடவும் ஆலோசனை வழங்குகிறோம். ஆர்வம் உள்ளவர்கள் நேரில் வரலாம். விரிவான விளக்கம் பெற சுய விலாசமிட்ட அஞ்சல் உறையுடன் ரூ.4 க்கான தபால் தலையை இணைத்து அனுப்பி விபரங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

நேரிலோ, தபால்மூலமோ தொடர்புகொள்ள:

பெண்கள் நல முன்னேற்ற வழிகாட்டி மையம்

4, Appavoo Gramani 3rd Street, R.A.Puram, Chennai - 28.

Tel : 4618762, 4618763 Fax : (044) - 4616311

(Opp: Mandaveli Telephone exchange)

உ

ஸ்ரீரஸ்து, சுபமஸ்து, ஸ்ரீ லக்ஷ்மிவெங்கடேச ப்ரசன்ன:

ஜெகத்குரு ஸ்ரீ ஆசார்ய சுவாமிகள் ஆக்ஞையின்படியும் ஆசியுடனும் கீழ்க்கண்ட யாத்திரைகளை அறிவிக்கிறோம்.

1. 7.10.2001 முதல் 16.10.2001 வரை ஓங்காரேஸ்வர், மஹாகாலேஸ்வர், உஜ்ஜயினி, ஜெய்ப்பூர் உள்ளிட்ட யாத்திரை
2. 3.11.2001 முதல் 21.11.2001 வரை தீபாவளி நிஜ கங்கா ஸ்நானம் - [illegible] - கயா. பிரயாகை சித்ர கூடம் அயோத்யா உள்ளிட்ட யாத்திரை
3. 10.11.2001 முதல் 21.11.2001 வரை தீபாவளி கங்கா ஸ்நானம் கயா உள்ளிட்ட யாத்திரை
4. 10.11.2001 முதல் 19.11.2001 வரை தீபாவளி கங்காஸ்நான காசி யாத்திரை
5. 26.11.2001 முதல் 7.12.2001 வரை பூரி, புவனேஷ்வர், வைத்யநாதம், காமாக்யா, தேவி ஸ்ரீ காமாநதி யாத்திரை
6. 20.1.2002 முதல் 10.2.2002 துவாரகை, சோமநாதம், ஜெய்பூர், ஸ்ரீ நாத்துவாரகை - உள்ளிட்ட குஜராத், ராஜஸ்தான் யாத்திரை
7. 17.2.2002 முதல் 2.3.2002 வரை - ஸ்ரீ வைஷ்ணோ தேவி, வாயுமுகி, குருக்ஷேத்ரம் உள்ளிட்ட சக்தி பீடயாத்திரை
8. 9.3.2002 முதல் 20.3.2002 மஹாசிவராத்ரி காசி, கயா பிரயாகை உள்ளிட்ட த்ரிஸ்தலி யாத்திரை. இத்துடன் நேபாள யாத்திரையும் உண்டு.
9. 17.5.2002 மற்றும் 7.6.2002ல் புறப்பட இருக்கும் மானசரோவர், ஸ்ரீகைலாஷ் யாத்திரைக்கு விவரம் கேட்டு முன் பதிவு செய்துக் கொள்ளுங்கள்.

S.V.D. அய்யர் துவங்கியுள்ள ஸ்ரீ தரம்வாரி ட்ரஸ்ட் வேத வித்யா குருகுலம் நிதிக்கு முடிந்தவரை உதவி செய்யுங்கள்!

மேலும் விவரங்களுக்கு

ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி யாத்ரா சர்வீஸ்

1. பூசுப் லேன், அருணாசல ஆசாரி தெரு, சேப்பாக்கம், சென்னை - 600 005. டெலிபோன் ஆபீஸ் : 8516845, வீடு : 8571957

குறிப்பு : 1) எங்களுக்கு ஏஜெண்ட்கள், கிளை அலுவலகங்கள் கிடையாது. 2) 60 நாட்கள் முன்னதாக டிக்கெட் ரிசர்வ் செய்ய வேண்டி இருப்பதால், தீபாவளி யாத்திரைக்கு முன்கூட்டி பதிவு செய்ய வேண்டும். 3) 2 X 2 பஸ்ஸில் செல்லும்போது எங்களிடம் ரிசர்வ் செய்துள்ள வரிசைப்படி சீட்கள் ஒதுக்கப்படும். 4) எங்கள் சார்ஜுகளில் ரயில், பஸ் சார்ஜுகள், தங்கும் ரூம் வாடகை, ஆகாரம், ஊர் சுற்றிப் பார்க்கும் செலவுகள் ஆகிய அனைத்தும் அடக்கம். 5) பெண்கள் 60, ஆண்கள் 65 வயது முடிந்தவர்கள் அதற்கான அத்தாட்சியை உடன் கொண்டு வரவேண்டும்.

இந்த மாதம் எப்படி? செப்டெம்பர் 2001

மேஷ ராசி :



அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1 – ஆம் பாதம்

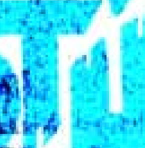
குரு பகவானும், சனி பகவானும் அனுகூல சஞ்சாரம் இல்லை. எனவே உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான எந்த விஷயத்திலும் நற்பலன்களைப் பெற முயலுதல் அவ்வளவு எளிதாக இல்லை. திடீர்ப் பிரச்னைகள் முளைத்து கோரிக்கைகள் நிறைவேறாமல் தள்ளிப் போகும். தொடர்ந்து முயன்றால் வெற்றி காணலாம். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றமான சூழ்நிலையைக் காண முடியும். கலைஞர்கள் கடுமையாக முயன்று சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடிய நேரத்தில், அந்த வாய்ப்புகள் கைநழுவிப் போய் ஏமாற்றமடைய நேரும்.

மாணவமணிகள் பாடங்களில் செலுத்தி வரும் தீவிர கவனம் பலராலும் பாராட்டப்படக்கூடும். எனினும் கல்விக் கூடத்திலிருந்து பலரும் சேர்ந்து சுற்றுலாவாகச் செல்லும் போது எக்காரணம் கொண்டும் தண்ணீரில் பயணம் செய்யாதீர்கள். வியாபாரம் சுமாரான லாபம் தரக்கூடிய அளவில் நடைபெறுவது வியாபாரிகளை மகிழ்ச்சிக்கு உள்ளாக்கும். பெண்கள் குடும்ப நிர்வாகத்தை எல்லாருடைய பாராட்டுகளையும் பெறக்கூடிய அளவில் சிறப்பாகச் செயல்படுத்தி வருவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் சிறு சிறு சலசலப்புகள் தோன்றினாலும் அவை உடனே மறைந்து ஓரளவு சுமுகமாகவே இருந்து வரும். அலைச்சல்களின் காரணமாக அகால உணவு, உறக்கம் போன்ற சங்கடங்கள் ஏற்படக்கூடும். முகம், மூக்கு ஆகியவற்றில் சிறு தொல்லை ஏற்பட்டு நீங்கும். பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ளத் திட்டமிடுவீர்களாயினும், அது நிறைவேறாது. கட்டட வேலையைப் பாதியில் நிறுத்தியிருந்தவர்கள் இப்போது மீண்டும் தொடங்கச் சந்தர்ப்பம் உண்டு.

நீங்கள் தினமும் அதிகாலையில் சூரிய பகவானை வணங்கி வருவதும், ஆதித்ய ஹ்ருதயம் ஸ்தோத்திரத்தைப் படித்து வருவதும் உங்கள் பிரச்னைகளை அகற்றி, நற்பலன்களை ஏற்படுத்தும்.

ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

		சனி	குரு ராகு
	16.8.2001 - கன்னி - சூரியன் 20.8.2001 - துலா - புதன் 26.8.2001 - சனி (வ.ஆ.)		சுக்கிரன்
			சூரியன்
கேது செவ்வாய்			புதன்

ஜன்மராசியில் சஞ்சரிக்கும் சனி பகவானால் உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு

பலத்தைப் பெற்றிருந்தாலும் கூட உங்கள் கோரிக்கைகளை முழுமையாக நிறைவேற்றிக் கொள்ள வாய்ப்பில்லை. தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு வளர்ச்சி நிலையை எதிர்பார்க்க முடியும் என்றாலும் வருவாய் மகிழ்ச்சி தரும் வகையில் இருப்பதற்கில்லை. மாணவமணிகளின் போக்கு பலரும் பாராட்டும் வகையில் அமைந்திருக்கும்.

கலைஞர்கள் பொருளாதார உயர்வைத் தர முடியாத சாதாரணமான சில வாய்ப்புகளைப் பெற முடியுமென்றாலும் கூடவே சக கலைஞர்களின் போட்டிகளையும் சந்திக்க நேரும். வியாபாரிகளுக்கு வாடிக்கையாளர்களின் ஆதரவு குறையாமல் இருந்து வருமெனினும் வியாபாரம் சற்றுக் குறைவாகவே காணப்படும். பெண்களுக்கு குடும்பத்தில் பிரச்னை எதுவும் வாய்ப்பில்லாத நிலையில் மனமகிழ்ச்சிக்குக் குறைவிராது.

குடும்ப நிலையில் ஓரளவு குதூகலம் நிறைந்தே காணப்படும். சுபநிகழ்ச்சிகள் தள்ளிப் போகும். பணம் கொடுக்கல் வாங்கல் ஆதாயத்தைத் தர வாய்ப்புண்டு. புத்தாடை, ஆபரணம் போன்றவற்றை வாங்கி அணிந்து மகிழும் வாயப்புண்டு. ஆலய தரிசனம் கண்டு மகிழ்வீர்கள். குழந்தைகளின் உடல்நலம் கவனிக்கப்பட நேரும். பிரிந்து சென்ற நண்பர்கள் தாங்களாகவே தேடி வருவார்கள். சகோதர வழியிலிருந்து உதவிகள் அமையக் கூடும். குடும்பத்துடன் ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்வீர்கள். நீதிமன்ற வழக்குகள் நீடிக்கக்கூடும்.

நீங்கள் தினமும் 108 முறை ஸ்ரீ இராம



கூட்டு, காய்கள் செய்யும் போது தேங்காய்த் துருவலை சிறிதளவு தேங்காய் எண்ணெயில் வறுத்துச் சேர்க்க வாசனை மற்றும் வித்தியாசமான சுவை கிடைக்கும். எளிதில் ஊசிப் போகாது.

– ராஜி குருஸ்வாமி.

ஜெயம் எழுதி வருவதுடன் மகாவிஷ்ணுவை வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் கவலைகள் யாவும் அகலும். களிப்பு பிறக்கும்.

மிதுன ராசி :



மிருகசீரிஷம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர் பூசம் 1, 2, 3 –ஆம் பாதங்கள்.

ஜன்ம குரு நடைபெற்றாலும் புத பகவான் அருளால் உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற உங்கள் கோரிக்கைகளை நிறைவேற்றி மகிழ்ச்சி காண்பீர்கள். தொழிற் பிரிவினர் படிப்படியாக வளர்ச்சி நிலையை எட்டக் கூடும். இருப்பினும் கூட்டுத் தொழில் செய்பவர்கள் கூட்டாளிகளின் பாகப்பிரிவினை முயற்சியைத் தவிர்க்க இயலாது. கலைஞர்கள் சில வாய்ப்புகளைப் பெற முயன்றாலும் சக கலைஞர்களிடையே தடங்கல் ஏற்படக் கூடும்.

வியாபாரிகள் மகிழ்ச்சியடையும் வகையில் வியாபாரம் ஓரளவு நல்ல முறையிலேயே நடந்து வரும். குறிப்பாக மஞ்சள் நிறமுள்ள பொருட்கள் கூடுதல் ஆதாயத்தைத் தரக்கூடும். மாணவமணிகள் பாடங்களில் ஆழ்ந்த கவனம் செலுத்தி சுறுசுறுப்பாகவும் இயங்கி வருவீர்கள். குடும்பத்தில் ஏற்படக்கூடிய சிறு சிறு பிரச்னைகளைச் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து பெண்கள் நற்பெயர் பெறக்கூடும்.

குடும்ப நிலையில் மகிழ்ச்சிகரமான போக்கு நிலவி வரக்கூடும். திருமண வயதடைந்த சிலருக்குத் திருமணம் நடைபெற சந்தர்ப்பம் உண்டு. உஷ்ண பாதிப்பால் உடலில் சிறு உபாதைகள் தோன்றி மறையும். புதிய நண்பர்களின் அறிமுகம் கிடைக்கக்கூடும். பிரபலமானவர்கள் உதவ முன்வருவார்கள். பத்திரிகைத் துறையினர் முன்னேற்றம் காண்பீர்கள். புதிய முயற்சிகள் எதிலும் இப்போது ஈடுபடாதீர்கள்.

நீங்கள் தினமும் சௌந்தர்யலஹரி ஸ்தோத்திரத்தைச் சொல்லி அம்பாளை வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் குறைபாடுகள் யாவும் நீங்கி, இனிய நல்வாழ்வு மலரும்.



கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4–ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

தற்போது நவகிரக சாரம் அனுகூலமாக உள்ளதால் உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு பலத்தால் அலுவலகம் தொடர்பான உங்கள் விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்வீர்கள். தொழிற்பிரிவினர்


அழகு மிளிரும் அடர்த்தியான கூந்தலுக்கு
நம்பகமான ஒரே கூந்தல் தைலம்
குணா கூந்தல் தைலம்
குணா கூந்தல் தைலம் தொடர்ந்து உபயோகிப்பதால்
• கூந்தல் நீண்டு கருமையாக இருப்பதற்கு, கூந்தலில் உள்ள மெலனின் என்ற பொருளுக்கு அதிக சக்தி அளிக்கிறது.
• முடி உதிர்தல், செம்பட்டை நிறம், பித்த நரை, தலை அரிப்பு, பொடுகு மற்றும் சொறிந்தால் செதில் உதிர்வதையும் தடுக்கிறது.
• தலைவழுக்கை ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும் டிரிப்டோபன் சக்தியை அதிகரிக்கிறது.
• 30 வருட அனுபவமும் சித்த மருத்துவ சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்படுவதால் எந்தவித பக்கவிளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாது.
• பெண்கள் மட்டுமின்றி ஆண்களும் உபயோகிக்கலாம்.
குணா கூந்தல் தைலம்
விபரங்களுக்கு :
Agasthiar Pharmaceuticals
Post Box No: 588, Salem - 636 005.
Bangalore Branch: No. 37, South End Road,
Basavanagudi, Bangalore - 560 004 Ph : (080) 6767882
இப்பொழுது 'பெட்' பாட்டில்களில் கிடைக்கிறது
என்றும் இளமையோடு மிளிர, உபயோகிப்பீர் குணா கூந்தல் தைலம்


இல்லத்தரசிகளுக்கு ஓர் அரிய வரப்பிரசாதம்
SWETHA walker
HEALTH FITNESS MACHINE
உங்களுடைய வீட்டில், தோட்டத்தில், முக்கியமாக அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளில், மாடியில் எங்கு வேண்டுமானாலும் ரிலாக்ஸ்டாக எந்த தொந்தரவும் இல்லாமல் ஜாலியாக நடப்பதற்கு ஒரு புதிய இயந்திரத்தைச் சாதாரண நடுத்தர மக்கள் வாங்கும் விலையில் உருவாக்கியுள்ளோம். இதில் காலை (அ) மாலை சுமார் 10 நிமிடம் பயிற்சி செய்தால் சுமார் 3 கிலோ மீட்டர் தூரம் நடந்த பலன் கிடைக்கும். இதை உபயோகிப்பது மிகவும் சுலபம். பயிற்சி முடிந்தபின் இயந்திரத்தை மடித்து வீட்டின் ஒரு மூலையில், கட்டிலுக்கடியில் எங்கு வேண்டுமானாலும் வைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த இயந்திரத்தை நாங்கள் தயாரிப்பு விலையான ரூ. 2700 மற்றும் ரூ.1900 க்கு (Economy model) கொடுப்பதோடு ஒரு வருடம் உத்திரவாதம் தருகிறோம்.
சென்னை நகருக்குள் இலவச டோர் டெலிவரி உண்டு.
ASIAN ENTERPRISES
25 (Old, #16), Perumal Koil South 1st Cross Lane, Vadapalani, Chennai - 26.
Ph: 484 7701
Timing : 9 A.M - 7 P.M
SUNDAY HOLIDAY

படிப்படியாக முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள். கலைஞர்களின் தொடர்ச்சியான முயற்சிகளும் கூட புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவதில் வெற்றி காண முடியாது. எனினும் பொறுமையாயிருங்கள்.

வியாபாரிகள் முழு அளவில் மனத்திருப்தி அடைய இயலாத நிலையில் வியாபாரம் குறைந்த அளவிலேயே நடந்து வரும். மாணவமணிகள் பாடங்களில் தீவிர கவனம் செலுத்தி வருவது மட்டுமல்லாமல் விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும் ஈடுபட்டு வெற்றி காண்பீர்கள். பெண்கள் உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். மற்றபடி ஆடை ஆபரணச் சேர்க்கையால் மகிழ்ச்சிக்குக் குறைவிராது.

குடும்ப நிலையில் இனிய சூழ்நிலை காணப்படக்கூடும். வாகனப் பழுதுபார்ப்பு புதுப்பித்தல் போன்ற செலவுகளுக்கு இடமுண்டு. குடும்பத்தில் திருமண முயற்சிகள் வெற்றி பெறும். அரசு வழியில் சில அனுகூலங்கள் ஏற்படலாம். பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ளத் திட்டமிட்டாலும் அது தள்ளிப் போக நேரும். தந்தையின் உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்த நேரும். பிரபலமானவர்கள் சிலரின் அறிமுகம் கிடைக்கும்.

நீங்கள் சங்கடஹர சதுர்த்தி நாளில் விநாயகருக்குத் தேவையான அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து விநாயகரை வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் சிக்கல்கள் யாவும் அகலும். செழிப்பான நிலை ஏற்படும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்

சூரிய புத சஞ்சாரம் அனுகூலமாக உள்ளதால் உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் விருப்பங்களை மிக எளிதில் நிறைவேற்றிக் கொள்வீர்கள். வருமானங்களும் மகிழ்ச்சியூட்டும் வகையில் அமையும். மாணவமணிகள் பாடங்களிலும், விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும் அளவற்ற ஆர்வம் காட்டி சாதனை படைக்கத் துடிப்பீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் மிக முன்னேற்றமான சூழ்நிலையைக் காண்பீர்கள்.

வியாபாரிகள் முழுத் திருப்தியடையும் வகையில் வியாபாரம் நல்ல முறையிலேயே நடைபெற்று வர வாய்ப்புண்டு. கலைஞர்கள் பொருளாதார நிலையில் முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடிய அளவில் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். குடும்ப நிர்வாகத்தில் பிரச்னைகள் எதுவும் எழ வாய்ப்பில்லாத நிலையில் பெண்கள் களிப்பில் திளைப்பீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் இனிய சூழ்நிலை நிலவி வரும். உஷ்ணத்தின் பாதிப்பால் சிறு உடல் உபாதைகள் ஏற்பட்டு நீங்கும். பெரிய மனிதர்களின் அறிமுகமும் நட்பும் கிடைக்குமாயினும் அதனால் பயன் எதுவும் கிடைக்காது. அரசு வழியில் சிலருக்கு சில சங்கடங்கள் ஏற்பட இடமுண்டு. கடல் தாண்டிய நாடுகளில் வசிக்கும் நண்பர்களின் தனவரவு அமையும் வாய்ப்பு சிலருக்கு உண்டு. சரியான தூக்கம் இராது. அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகள் பலன் தருவதற்கில்லை.

நீங்கள் பார்த்தசாரதிப் பெருமானுக்கு சனிக்கிழமை தோறும் துளசி மாலை அணிவித்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் சிக்கல்கள் யாவும் மறைந்து செழிப்பு தோன்றும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

கன்னிராசி அன்பர்கள் குரு பத்தில்

இட்லி செய்து மதிய டிபனுக்குத் தருவதாக இருந்தாலோ அல்லது ஊருக்குப் போகும் போது எடுத்துப் போவதாக இருந்தாலோ, இட்லி சூடாக இருக்கும் போது அதன் மேல் எண்ணெய் (நல்லெண்ணெய்) ஊற்றிக் கொஞ்சமாக தடவி விட்டால் இட்லி தொண்டை அடைக்காமல் மதியமும் சாஃப்ட்டாகவே இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



விருந்தினர்களுக்கு எப்போதும் சேமியா, ஜவ்வரிசி பாயசம் என்று செய்வதை தவிர்த்து, வித்தியாசமாக காரட்டைத் துருவி, பாலில் வேகவைத்து, கடைசியில் தேங்காய்ப் பால், சர்க்கரை, ஏலக்காய், முந்திரி, கிஸ்மிஸ் போட்டு ஒரு கொதி வரவும் இறக்கி விடுங்கள். இது கலர்ஃபுல்லாக சாப்பிடவும் சுவையாக இருக்கும்.

- அஞ்சலி மாரியப்பன்.



உள்ளது எனப் பயப்பட வேண்டாம். புத, சூரிய சஞ்சாரத்தால் தற்போது உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற விஷயங்களில் நற்பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு உறுதுணையாய் இருக்கும். வருமானம் மகிழ்ச்சி தரும். தொழிற் பிரிவினர் முன்னேற்றத்தை அடையக் கூட்டாளிகளின் ஒத்துழைப்பு பெரிதும் உதவியாய் இருக்கும். தொழிலை விரிவுபடுத்தவும் முயற்சி செய்வீர்கள். தொடர்ந்து செய்யும் முயற்சிகளின் காரணமாக கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகள் சிலவற்றைப் பெற முடியும்.

மாணவமணிகள் விளையாட்டுப் போக்கினராக இருக்கக்கூடுமாயினும் பாடங்களிலும் தீவிர ஈடுபாடு காட்டி வருவீர்கள். வியாபாரம் சிறப்பான முறையில் நடைபெறுவதால் வியாபாரிகள் மகிழ்ச்சி கொள்ள இடமுண்டு. புத்தாடைகள், புதிய ஆபரண வகைகள் போன்றவற்றை வாங்கி அணிந்து மகிழ்வதுடன் பெண்கள் குடும்ப நிர்வாகத்திலும் நிம்மதி காண்பீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் சுபநிகழ்ச்சி நடைபெற இடமுண்டு. பொருளாதார நிலை திருப்தியாகவே காணப்படும். சுறுசுறுப்பாக இயங்கி வருவீர்கள். உடல்நலமும் தொல்லை தராது. பெண்களின் மூலம் சிலருக்கு தனவரவு உண்டாக இடமுண்டு. சொத்து வகையில் வழக்குகள் சிலருக்கு ஏற்படக்கூடும். கை, காலில் சிறு காயம் ஏற்பட இடமுண்டு என்பதால் பயணங்களின் போது எச்சரிக்கையாய் இருப்பது அவசியம். அரசு வழி நண்பர்களால் அனுகூலமுண்டு.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயப் பெருமானுக்கு துளசி மாலையும் வெண்ணெயும் சாத்தி வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் சிரமங்கள் யாவும் நீங்கி சௌபாக்கியம் ஏற்படும்.

துலாம் ராசி :



சித்திரை 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

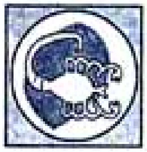
தற்போது கிரகங்கள் நன்மையும் தொல்லையும் கலந்து தரும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவை அமையக்கூடுமாயினும் அவை விருப்பமில்லாததாகவே அமையும். உங்கள் சக பணியாளர்களே இதற்குக் காரணமாக இருப்பார்கள் என்பதால் அவர்களின் ஒத்துழைப்பே மீண்டும் உங்களுக்குப் பயன்படும். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியம் கிடைக்கப் பெற்று உற்சாகமடைவீர்கள். கலைஞர்கள் அடையக்கூடிய புதிய வாய்ப்புகளால் பொருளாதார முன்னேற்றம் எதுவும் அமைவதற்கில்லை. இயல்பான நிலையே நீடிக்கும்.

வியாபாரிகள் அரைகுறை மகிழ்ச்சியை மட்டுமே அடையக்கூடிய வகையில் வியாபாரம் குறைவான அளவிலேயே நடைபெற்று வரும். மாத இறுதியில் ஓரளவு முன்னேற்றம் தெரியும். மாணவமணிகளின் படிப்பார்வம் ஆண்டு இறுதியில் முன்னணி நிலையை அடையும் அளவில் இப்போதே சிறப்பாய் அமையும். பெண்களுக்குக் குடும்பத்தில் மட்டுமின்றி வெளிவட்டாரத்திலும் பாராட்டுகளும் நற்பெயரும் கிடைக்கக்கூடும்.

குடும்ப நிலையில் மகிழ்ச்சிகரமான போக்கு காணப்படும். செலவுகள் அதிகம் என்பதால் சேமிப்பு குறையும். உங்கள் முயற்சிகள் யாவும் முழு வெற்றி பெறும். திருமண வாய்ப்பைச் சிலர் பெற்று மகிழ இடமுண்டு. குழந்தைகளுக்கு மருத்துவச் செலவு செய்ய நேரும். பிரிந்து சென்ற நண்பர்கள் சிலர் திரும்பி வருவார்கள். பயணத்தின் மூலம் அனுகூலம்

அமையக்கூடும். வயிற்று வலி போன்ற தொல்லைகள் சிலருக்கு ஏற்பட்டு குணமாகும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனி பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நிவேதனம் செய்து வணங்கி விட்டு, அதை உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு விநியோகம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் பிரச்னைகள் யாவும் விலகி, சுபிட்சம் ஏற்படும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 -ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

தற்போது சூழ்நிலைகள் சற்று தொல்லை தருவதாகக் காணப்படுகிறது. உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற விஷயங்களில் முழுமையான நற்பலன்களைப் பெற முடியாது. உங்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெற முயல்வதே இப்போது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் கடுமையாக உழைக்க நேருமாயினும் அதற்கேற்ற வருமானத்தைக் காண்பது கடினமாக இருக்கும். மாணவமணிகள் படிப்பில் காட்டும் ஈடுபாட்டைப் பலரும் பாராட்டுவார்கள். போட்டி, பந்தயங்களிலும் கலந்து கொண்டு பரிசுகள் பெறக்கூடும். மாதத்தின் மத்தியில் சில நாள் உற்சாகமிழந்து காணப்பட்டாலும் பின்பு ஓரிரு நாளிலேயே சுறுசுறுப்பைப் பெற்றுக் காணப்படுவீர்கள்.

கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகள் சிலவற்றைப் பெறுவீர்களாயினும், அவை சாதாரணமானவையாகவே அமையும். வியாபாரிகள் திருப்தியடைய வழியில்லாத நிலையில் வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகவே அமையும். மாதப் பிற்பகுதியில் சற்றே முன்னேற்றம் தெரியக்கூடும். குடும்பத்தில் சில பிரச்னைகள் ஏற்படுமாயினும் அவற்றை அன்பாலும் புத்திசாலித்தனத்தாலும் சிறப்பாகச் சமாளித்துப் பெண்கள் மகிழ்ச்சியும், நிம்மதியும் அடைவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் முழுமையான மகிழ்ச்சிக்கு வழியில்லை என்றாலும், பெரும் பாதிப்புகளுக்கும் இடமில்லை. எதிலும் நிதானமாக நடந்து கொள்வது நல்லது. பெரிய மனிதர்களின் சந்திப்பு உண்டாகும். நீண்ட தொலைவிலிருந்து நல்ல தகவலைத் தாங்கிய கடிதம் ஒன்று வரக்கூடும். உறவினர் வருகை உண்டு. திடீர் அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகளின் மூலம் சிலர் தலைவரவைப் பெறக்கூடும். பெண்கள் வகையில் செலவுகள் சிலருக்கு ஏற்படும். மாதப் பிற்பகுதிக்கு மேல் தொல்லைகள் விலகும். வியாபார விருத்திக்குத் திட்டமிடுவீர்கள்.

நீங்கள் சண்முக கவசம் பாடல்களைத் தினமும் பாராயணம் செய்து வருவதுடன், முருகப் பெருமானை சிவப்பு மலர்கள் தூவி வணங்கி வருவதும் உங்கள் துயரங்களைப் போக்கி, இனிய நல்வாழ்வை ஏற்படுத்தும்.

தனுசு ராசி :



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

குரு பகவான் அருளாலும் உச்சம் பெற்ற புதனாலும் எதிர்பாராத திருப்பங்கள் உண்டு.

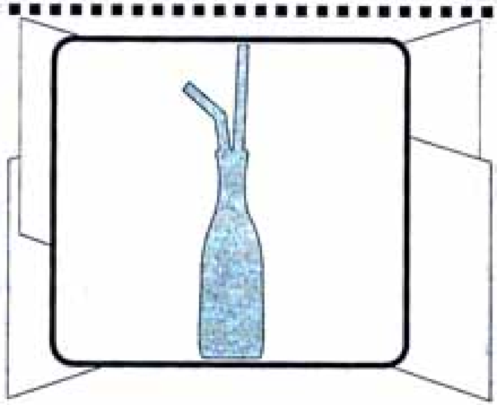
உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் கோரிக்கைகள் அனைத்தையும் நிறைவேற்றிக் கொள்ள உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு உறுதுணையாய் அமைந்திருக்கும். மறைமுக வருமானம் மகிழ்ச்சி தரும் வகையில் இருந்து வரும். தொழிற்பிரிவினர் பிரகாசமான சூழ்நிலையைக் காண்பீர்கள். வருமானமும் திருப்திகரமாய்க் காணப்படும். கலைஞர்களின் புகழையும் பெருமைகளையும் உயர்த்தக்கூடிய வகையில் புதிய வாய்ப்புகள் சில அமையும்.

மாணவமணிகள் படிப்பில் முன்னணி நிலையை அடையும் வகையில் படிப்பில் ஆழ்ந்த ஈடுபாடு காட்டி வருவீர்கள். நல்ல நண்பர்களும் அமைந்து விடுவார்கள். வியாபாரம்

***

புதிதாய் வாங்கிய சாஸ், கெட்செப் போன்றவை சில சமயம் பாட்டிலிலிருந்து ஊற்றுவது கஷ்டமாயிருக்கும். என்னதான் தட்டி எடுத்தாலும் சிரமமாய்த்தானிருக்கும். பாட்டிலைத் திறந்தவுடன் ஒரு ஸ்டிராவை பாட்டிலினுள்ளே அடி வரை செருக வேண்டும். போதிய அளவு காற்று உள்ளே சென்று விடுவதால் ஊற்றுவது ஈஸியாயிருக்கும்.

— வைதேகி ரமணி.



பிஸிபேளாபாத் செய்ய காய்கறிகளையும் சாதத்தின் மேலேயே குக்கரில் வைத்தால் ரொம்ப குழைந்து விடும். எனவே சாதத்தையும் பருப்பையும் குக்கரிலும், காய்கறியை பிரஷர் பானில் எண்ணெய் ஊற்றி தாளித்துப் போட்டு பிரட்டி, கெட்டியான புளித் தண்ணீர், உப்பு, பிஸிபேளா மசாலா எல்லாவற்றையும் போட்டு 3 சவுண்டு விட்டு கெட்டியான குழம்பு போல் செய்தும் - குழைய விட்ட சாதம் + பருப்புக் கலவையில் கொட்டிக் கிளறி நெய் ஊற்றி முந்திரி வறுத்துப் போட்டு விட்டால் நல்ல சுவையாக இருக்கும். ஒரு ஐந்து நிமிடம் பாத்திரத்தோடு குக்கரில் வைத்து, வெயிட் போடாமல் ஆவி விட்டுக் கிளறினால் உப்பு காரம் ஒத்துக் கொண்டு மிகவும் சுவையாகவும் மணமாகவும் இருக்கும்.



- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

சிறப்பான முறையில் நடைபெற்று வியாபாரிகளை மகிழ்ச்சிக்குள்ளாக்கும். குடும்பத்தில் எல்லாச் சம்பவங்களும் மனத்திற்கு மகிழ்ச்சியடைக்கூடிய வகையில் நடைபெற்று வருவதால் பெண்கள் நிம்மதியடைய வாய்ப்புண்டு. வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் மறைமுகச் சேமிப்பால் மகிழ்வீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் ஒற்றுமையான போக்கு நிரம்பிக் காணப்படும். சிலருக்கு கௌரவப் பதவிகள் அமையக்கூடும். குடும்பத்துடன் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ளக்கூடிய கட்டாயம் ஏற்படக்கூடும். சுப நிகழ்ச்சிகளிலும் கலந்து மகிழும் வாய்ப்புண்டு. நல் தகவலைத் தாங்கிய கடிதம் ஒன்று வரக்கூடும். வாகனப் பழுதுபார்ப்புச் செலவு நேரலாம். பணம் கொடுக்கல் வாங்கல் அனுகூலத்தை ஏற்படுத்தும். வேலையின்றி அலைந்தவர்களுக்கு ஒரு வேலை கிடைக்கக்கூடும்.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் இராகு, கேதுவுக்கு ப்ரீதியாக துர்கைக்குத் தீபமேற்றி வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் கவலைகள் குறைந்து களிப்பு பிறக்கும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

தற்போது கோட்சாரம் சற்று தொல்லை தருவதாக அமைந்துள்ளது. உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெற வாய்ப்புண்டு என்றாலும், தடங்கலுக்குப் பின்னரே பெறக்கூடும். உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறக் கடுமையான முயற்சிகளும் தேவைப்படும். சக பணியாளர்களை அனுசரித்துச் செல்வதும் அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் சிறிதளவு முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடுமாயினும் வருவாயில் மாற்றம் இராது. கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடிய சந்தர்ப்பம் இப்போது அமைவதற்கில்லை.

மாணவமணிகள் பரபரப்பான மனத்தினராகக் காணப்படுவீர்களாயினும், படிப்பில் கவனம் செலுத்தவும் தவற மாட்டீர்கள். வியாபாரிகள் முழுத் திருப்தியடைய வழியில்லை. வியாபாரம் ஓரளவு மந்த நிலையிலேயே காணப்படும். மாதப் பிற்பகுதிக்கு மேல் சிறிதளவு முன்னேற்றத்தைக் காணலாம். பெண்களுக்கு குடும்பத்தைப் பொருத்த அளவில் நற்பெயரைப் பெற முடியுமாயினும் உடல்நலம் சற்றே தொல்லை தரக்கூடும். எனினும் பெரிய அளவில் பாதிப்பிராது.

குடும்ப நிலையில் முழு நிம்மதி இராதென்றாலும் பிரச்னைகள் தானே மறைந்து மகிழ்ச்சிகரமான நிலை ஏற்பட்டு விடும். பணப்புழக்கம் நெருக்கடியாகவே காணப்படக்கூடும். பற்றாக்குறை ஏற்பட்டு வருந்தும் சமயத்தில் எப்படியாவது பணம் கிடைத்து விடும். வெளியூர்ப் பயணங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. ஆலய தரிசனம் உண்டு. எழுத்துத் துறையில் உள்ளவர்கள் சிறப்பான வாய்ப்புகளைப் பெறுவீர்கள்.

நீங்கள் பிரதோஷ நாளில் சிவபெருமானுக்குத் தேவையான அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து, வில்வ இலைகளால் அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் துயரங்கள் விலகி ஓடும். சுபிட்சம் ஏற்படும்.

கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்

குரு பகவான், மற்றும்

மீண்டும் உங்கள் மனம்
ஃபட்டர்பிளையை நாட இதோ
மற்றுமொரு காரணம்

சேமிப்பீர்

ரூ.715

வரை



Stainless
Steel
ATB-Pan

Butterfly
Steel
Mate

12லிட் அலுமினியம் பிரஷர் குக்கர்	~~Rs.1479/-~~
SS ATB SR மூடியுடைய பான்	~~Rs.1190/-~~
	~~Rs.2665/-~~
சூப்பர் சேமிப்பு [illegible]	Rs.1950/-
சூப்பர் சேமிப்பு	Rs. 715/-

Butterfly®
Good for a lifetime

முந்துங்கள்! உண்மையான சலுகை குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மட்டுமே!

Gangadharam Appliances Ltd., JVL Plaza, 4th Floor, 501 Anna Salai, Chennai - 600 018 - Ph: 4345313, 4346385. Fax: 4343522 E-mail: gal@butterflyindia.com Visit us at www.butterflyindia.com ●DISTRIBUTORS : Butterfly Home Appliances, 272, Mount Road, Teynampet, Chennai - 600 018. Ph: 4345199, 4344612 ●Butterfly Home Appliances, Sindur shopping Centre, Block No x-42, ShopNo. B-14, 2nd Avenure, Anna Nagar West, Chennai - 600 040. Ph: 6260801 ●Pee Pee Appliances Pvt Ltd.,378, Mint street, Chennai 600 079. Ph: 5229076, 5229161, 5224906 ●Prakash Electronics, 87, Gandhi Road, Kancheepuram - 631 501. Ph: 22626, 23461. ●Kanchan Agency, No. 45 Dhanappa Mudali Street, 1st Floor, P.B.No.228, Madurai - 625 001. Ph: 747270 ● Butterfly Distributors & Traders 42, Vysial Street, Coimbatore - 641 001. Ph: 397179, 392694, 394981 ●Thulasi Agencies, No. 11, K.V.S. Chetty Street, Vellore - 632 004. Ph: 227734 ● Shivas, Bombay Dyeing Show Room, 372, C.S.I Complex, Brough Road, Erode -1 Ph: 258646 ● Century Marketing, No. 61, Perumal West Car Street, Tirunelveli - 627 001. Ph: 3378901 ● Sakuntharama Vessels Corporation, No.1 , Daily Market, Block No 19, Main Bazar, Neyveli - 607803. Ph:352612 ● Sri Saravana Enterprises, 13, Someswar Sannathi, 2nd Floor, Kumbakonam - 612 001. Ph 423294 ●Butterfly Distributors (V.C.R) 8-B, Second Agraharam, Salem - 636 001. Ph: 260205, 262393 ●Sri Poomagal Agencies, 56-B, Rangar Sannathi Street Namakkal - 637 001. Ph: 31383, 32383, 31883 ***Available at all leading stores***

> **ஒரு சகோதரி ஸகோத்ரப் பிரச்னையால் திருமணங்கள் தடைபடுவது குறித்து எழுதியிருந்தார்.**
>
> **அக்னி புராணத்தின்படி "தந்தை வழியில் ஏழு தலைமுறைகள் கடந்தவர்களாக இருப்பின் மணந்து கொள்வதில் தடையில்லை. தாய் வழியில் ஐந்து தலைமுறைகள் கடந்திருக்க வேண்டும்" என்று குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது.**
>
> **— ஓ.பி. வித்யாகர்**



சூரிய பகவானால், நான்காம் இட சனியால் ஏற்படும் தொல்லை இந்த மாதம் குறையும். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் சில சிக்கல்களைச் சந்திக்க நேருமாயினும், தெய்வ அருளால் அவை விலகி உங்களுக்கு வெற்றியும் மனநிறைவும் ஏற்படும். தொழிற்பிரிவினர் தொழிலில் முன்னேற்றமான நிலையைக் காண்பீர்கள். கலைஞர்கள் சக கலைஞர்களின் போட்டிகளையும் மீறி சில சாதாரண வாய்ப்புகளை மட்டுமே பெற முடியும்.

மாணவமணிகள் படிப்பில் தீவிரமான ஈடுபாடும் அக்கறையும் கொண்டு விளங்குவீர்கள். வியாபாரிகள் மகிழ்ச்சியடையும் வகையில் வியாபாரம் லாபகரமாக நடைபெற்று வரும். குடும்பத்தில் சிக்கல்கள் எதுவும் ஏற்பட வழியில்லை என்ற நிலையில் பெண்கள் நிர்வாகம் செய்வதில் சிரமம் எதுவும் ஏற்பட நேராது.

குடும்ப நிலையில் அவ்வப்போது சில சங்கடங்கள் ஏற்படுமாயினும் நிம்மதி குறைய வாய்ப்பில்லை. பெரிய மனிதர்கள் சிலரின் சந்திப்பு நிகழக்கூடும். சிறு விபத்து ஒன்றிலிருந்து தெய்வத் திருவருளால் தப்பி விடுவீர்கள். வெளியூர்ப் பயணம் உண்டு. காது வலி, பல் வலி போன்ற சிறு உபாதைகள் தோன்றி குணமாகும். மகிழ்ச்சிகரமான நிகழ்ச்சியைக் கொண்ட கடிதம் ஒன்று வரக்கூடிய வாய்ப்புண்டு. காணாமற்போன பொருள் அல்லது நகை திரும்பக் கிடைத்து நெகிழ்ச்சியூட்டும்.

நீங்கள் ஆலயங்களில் நவக்கிரக சந்நிதியிலுள்ள இராகு பகவானுக்கு ஞாயிற்றுக்கிழமை தோறும் அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் கவலைகள் குறையும்.



மீனம் ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

புத அருளாலும் சனி பகவான் அருளாலும் உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நற்பலன்களைப் பெற்று மகிழலாம். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவும், சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பும் உண்டு. தொழிற்பிரிவினர் தொழிலில் முன்னேற்றத்தையும் வருவாய்ப் பெருக்கத்தையும் காண்பீர்கள். கலைஞர்களுக்கு அமையக்கூடிய புதிய வாய்ப்புகள் புகழ், பெருமை ஆகியவற்றிலும் உயர்வைக் காண முடியும்.

வியாபாரிகளுக்கு வாடிக்கையாளர்களின் ஆதரவு தொடர்ந்து இருந்து வருவதும், வியாபாரம் ஓரளவு லாபகரமாக நடைபெறு வதும் மகிழ்ச்சியூட்டும். மாணவமணிகள் ஆர்வத்துடன் பாடங்களில் கவனம் செலுத்தி சுறுசுறுப்பாக இயங்கி வருவீர்கள். கூட்டுநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வதன் மூலமும், குடும்பத்தில் மனத்திருப்தியான முறையிலேயே எல்லாம் நடந்து வருவதும் பெண்களை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தும்.

குடும்ப நிலையில் குதூகலம் நிரம்பிக் காணப்பட வழியுண்டு. உங்கள் செயல்களில் வேகம் கூடுதலாகி எதிலும் ஒரு நம்பிக்கை தோன்றும். செருக்கு கௌரவப் பதவிகள் தேடி வரும். குடும்பத்தினரிடையே கருத்து வேறுபாடு நீங்கி ஒற்றுமை உதயமாகும். லாரி, ஆட்டோ வைத்திருப்பவர்கள் வருமானம் போதுமான அளவில் காண முடியாமல் வருந்த நேரும். புதியவர்கள் இனிய நட்பு கிட்டும். புத்திர வழியில் சங்கடம் உண்டாகி பின் நிவர்த்தியாகும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயருக்கு துளசி மாலையும், வெண்ணெயும் சாத்தி வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் கவலைகள் யாவும் மறையும், சந்தோஷம் பெருகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன்பட்டாச்சார்யா

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

மகிழ்வு. சபாஷ்.
திருவண்ணாமலை,
எல்.எம். மங்கை

✉ "போதுமடா சாமி" ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொருவிதமான அனுபவப் பாடமாக உள்ளது. அதிலும் முதல் பரிசு பெற்ற, 'நேர்த்திக்கடன்' சிறப்பான தேர்வு. நேர்ந்து கொள்பவர்கள் நடைமுறை சாத்தியமாக நேர்ந்து கொள்வது நல்லது. இதனைப் படித்தவுடன் 'முடி காணிக்கை செலுத்துவதாக கணவனைத்தான் பெண்கள் நேர்ந்து கொள்வார்கள்' என்று என் கணவர் அடிக்கடி கூறுவது இப்போது என் நினைவுக்கு வருகிறது.
திருவாரூர், டி. சாந்தி.

✉ இன்றைய இயந்திர கதி வாழ்க்கையில், மனித சமுதாயத்தினைப் பிடித்து பேயாட்டம் போட்டு வரும் பெரிய வியாதி "ஞாபக மறதிதான்". சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை ஞாபகமறதி என்ற வியாதி யாரையும் விட்டு வைப்பதில்லை என்பது இந்த வியாதியின் மிகப் பெரிய கொடுமை. அப்படிப்பட்ட வியாதியஸ்தர்களுக்கு "கை மேல் பலன்" தரக்கூடிய வகையில், மித்ரா முரளீதரன் அளித்திருந்த மூளை மசாஜ் உட்பட இதர ஆலோசனைகள் ஞாபகமறதிக்காரர்களுக்கு நல்லதொரு டானிக்காக அமைந்திருந்தது.
தோட்டக்குறிச்சி,
இரா. வளையாபதி.

கணவனைத்தான் நேர்ந்து கொள்வார்கள்!

✉ மங்கையர் மலர் வழங்கிய, "வீடு சொர்க்கமாக 100 யோசனைகள்" ஆரம்பம் முதல் கடைசி வரை அதிஅற்புதம். ஒவ்வொரு குடும்பத்தினரும் என்றும் படித்துப் பாதுகாக்க வேண்டிய அரிய பெட்டகம்!
மேலப்பொன்னகரம், ஆர். வேலம்மாள்.

✉ சத்குரு ஜக்கி வாசுதேவ் வழங்கும், "ஆனந்தமாய் வாழ்வோமே!" ஆரம்பமே, பேரானந்தம்!
மதுரை – 17, ஜி. ஆண்டாள்.

✉ விநாயகர் சதுர்த்தி முன்னிட்டு வெளியான விநாயகர் கோலங்கள் ஐந்தும் அழகு. அழகு மேலும் அழகு பேரழகு. பக்திப் பரவச

✉ சமையலறைச் சந்தேகங்கள், எல்லோருக்கும் உள்ளதுதான். அவற்றை யாரிடம் போய்க் கேட்பது? ஆளாளுக்கு ஏதாவது சொல்லி, சரிவர அமையாமல் போகிறது. அந்த வகையில், நேருக்கு நேர் நிகழ்ச்சி மூலம் குறிப்பிட்ட பல சந்தேகங்கள், என் சம்பந்தமாகவே இருந்தது கண்டு ஆச்சரியப்பட்டுப் போனேன். மல்லிகா பத்ரிநாத்துக்கும், மங்கையர் மலருக்கும் நன்றிகள்!
சென்னை – 87, இந்திரா பிரகாஷ்.

✉ 'உலகம் பிறந்தது எனக்காக' சில வார்த்தைகள் கட்டுரையில் மஞ்சுளா ரமேஷ், "இயற்கையை, உயிர்களை ரசிக்கலாம், ஆனந்தப்படலாம், அன்பும் கருணையும் அங்கே அழகிய பூவாக மலரும்" கூறிய கருத்து – என் மனதை மலரச் செய்தது.
சேத்துப்பட்டு, பா. குணா.

✉ பரிசுக் கட்டுரைகளை எழுதும் வாசகர்கள்தான் அசத்துகிறார்கள் என்றால், தேர்ந்தெடுப்பவர்களும் 'சபாஷ்' வாங்குகிறார்கள். பின்னே? ஒவ்வொரு உணர்வுக்கும் ஒரு கட்டுரை எனத் தேர்வு செய்து ஜமாய்த்து விட்டார்களே?
பொன்மலை, ஷர்மயா.

✉ உமா நாராயணஸ்வாமியின் 'மணமகளே மருமகளே வா வா' கதை மாமியாரின் தவிப்புகளையும் அவஸ்தைகளையும் நளினமாக எடுத்துக்காட்டியது. எஸ். ராமகிருஷ்ணன் அவர்களின் 'இந்த நாள் இனிய நாள்' மருமகளின் எண்ணங்களை பிரதிபலித்தது. சபாஷ்! சரியான போட்டி.. இருவருக்கும் மனங்கனிந்த பாராட்டுகள். 'விட்டுக் கொடுப்பவன் கெடுவ தில்லை' என்னும் உண்மையைப் புலப்படுத்தியது.
அம்பத்தூர், அகிலா ஸ்ரீதர்.

அட்டை வண்ணப்படம் :
டி. சி. நாகேஷ்



Mudra:TTKE-4372:01:TAM

சுதாவைப் பார்க்கப் பார்க்க சேகருக்குப் பரிதாபமாக இருந்தது. "என்ன சுதா, ஆபீஸில் இன்னிக்கு ஏதாவது டீவி., சினிமா ஷூட்டிங் நடக்கப் போகிறதா என்ன?" சேகர் கேட்டான்.

"ஆமாம், இந்தக் கேலிக்கு ஒண்ணும் குறைச்சலில்லை. இந்தப் புடவை நல்லாயிருக்கா, பளிச்சுன்னு அப்பீலிங்கா இருக்கான்னு கேட்டப்போ, "நான் என்ன மாடலிங் கம்பெனியா நடத்தறேன்னு மூஞ்சில அடிச்ச மாதிரி கேள்வி. தினமுமா இப்படி அபிப்ராயம் கேட்டு தொல்லை செய்யறேன்" சுதா பொருமினாள்.

"இங்க பாரு சுதா, ஆபீசுக்குக் கிளம்பற நேரத்துல, வாய் வார்த்தையைக் குடுத்து சண்டைக்கு வரது உனக்கு வழக்கமாப் போச்சு. சரி போனாப் போவுதுன்னு நான் பெங்களூர்லேர்ந்து வாங்கிட்டு வந்த நீலப் புடவையைக் கட்டிக்கன்னு சொன்னா மாட்சிங் ப்ளவுஸ் கிடைக்காத கலரா வாங்கிண்டு வந்துட்டீங்களேன்னு சலிச்சுப்பே.

சரி வேறொரு புடவையை காட்டி அதைக் கட்டிக்கன்னா, உடனே, "ஐய்யோ நீங்களும் உங்க ரசனையும். ஒருநாளைக்கு நான் அதைக் கட்டிக்கிட்டு ஆபீஸுக்குப் போனப்ப, வீட்டுலேர்ந்து வேலை செஞ்சுகிட்டிருந்தப்ப ஆபீஸ் ஞாபகம் வர அப்படியே வந்துட்டீங்களான்னு சரியான அழுமூஞ்சிப் புடவை சகிக்கலேன்னு ஒட்டுமொத்தமா கேலி பண்ணிட்டாங்க"ன்னு மூஞ்சியைத் திருப்பிப்பே.

அதனாலே நமக்கேன் வம்புன்னு ஒதுங்கிடறது நல்லது பாரு. ஆமாம் நானும் கொஞ்ச நேரமா பார்த்துக்கிட்டு இருக்கேன். நாலு புடவை மூணு குடிதார்னு இஷ்டத்துக்கு போட்டுப் போட்டு வீசி எறிஞ்சிருக்கே கட்டில் மேல. ஒரு ஆபீஸுக்குக் கிளம்ப ஏன் இந்தனை அமர்க்களம்?"

"அப்பாடா முடிஞ்சுதா? இப்படி மூச்சு



விடாம பொரிஞ்சு தள்ளினா முப்பது வயசுல பிரஷர் வந்துடும். என்னவோ பழைய சீனியர் ஆபீஸர் போய் புதிய லேடி ஆபீஸர் வராங்களேன்னு சந்தோஷமா இருக்கேன். முதல் நாள் இன்னிக்கு பளிச்சுன்னு டிரஸ் பண்ணிண்டு போய் நல்ல அபிப்ராயம் ஏற்படுத்தலாமேன்னு நினைச்சேன். சந்தோஷம் உங்களாலே போகக் குனனு போயிடுத்து. ஆரம்பமே அபசகுனம். உங்ககிட்ட யோசனை கேக்க வந்ததுக்கு இதுவும் வேணும். இன்னமும் வேணும்" என்று அழுகையும் கோபமுமாய்க் கிளம்பினாள் சுதா.

சிறிது நேரம் கழித்துப் பூஜையறையிலிருந்து வெளியே வந்த சேகரின் அம்மா ராஜம், "ஏண்டா சேகர் காலங்கார்த்தால அவகிட்ட மல்லுக்கு நின்னே. சமையல் மேடையில நான் அவளுக்காக வெச்சிருந்த டிபன் பாக்ஸ் அப்படியே இருக்கு." சேகர் நினைத்துக் கொண்டான். சில சமயம் சுதாவை நினைத்தால் பாவமாக இருக்கும். யாரையும் எளிதில் நம்பி விடுபவள். யாரைப் பற்றியும், ஒரு அழுத்தமான, தெளிவான அபிப்ராயம் எடுக்கத் தெரியாத வெகுளி. இதனால் நிறைய கஷ்டப்படவும் செய்கிறாள். நேற்று முழுவதும் பெண் ஆபீஸர் வருகிறார் என்ற சந்தோஷத்தில் சின்னக் குழந்தை போல் குதித்துக் கொண்டிருந்தாள். சேகர் கூட கேட்டான், : "இதில் இவ்வளவு சந்தோஷப்பட என்ன இருக்கு?"

"சொல்ல மாட்டீங்களா என்ன? அந்தப் பழைய ஆபீஸர் வெங்கடேசனுக்கு பொம்பளைங்களைக் கண்டாலே ஒரு இளக்காரம். நாங்க லஞ்ச் அவர்ல ஏதாவது புத்தகம் படிச்சாப் போதும். உடனே, "என்ன மாகஸினா நடக்கட்டும். நடக்கட்டும். இன்னிக்கு சாயங்காலத்துக்குள் எல்லா லெட்டர்ஸும் டைப் பண்ணி அனுப்பிடுவியோ?'' அப்படீன்னு வழியும்.

இப்படித்தான் ஒரு நாளைக்கு அந்த ராதிகா தலையைப் பிளக்கறது வலின்னு



மேஜை மேலே கையை வெச்சுண்டு கொஞ்ச நேரம் ரிலாக்ஸ் பண்ணினா, கிழத்துக்கு தூக்குல வேர்த்துடுத்து.

"என்ன ஃபாஸ்டிங்கா? செம தூக்கம் போலிருக்கு. ஆச்சு ரெண்டு மணி நேரம் தாக்கு பிடிச்சா ஒரு வெட்டு வெட்டலாம்" அப்படின்னார். அவ ஒரே அழுகை."

'ஏன் என்னாச்சு' என்று கேட்காவிட்டால் 'தொண்டை வறள கத்தறேன். ஆறுதலா ஒரு வார்த்தை கூடச் சொல்லாம அப்படி என்ன தூக்கம்?' என்று பிலுபிலுவென பிய்த்து விடுவாள். அதற்காக சேகர், "உம் கேட்டுண்டு தான் இருக்கேன். மேலே சொல்லு. சுவாரசிய மான எடத்துல நிறுத்தி என்ன சஸ்பென்ஸ்" என்று அரைத் தூக்கத்தில் கேட்பான்.

"என்னதான் சொல்லுங்க, ஒரு லேடி மேலதிகாரியா வந்தா ஒரு தனி திறுசுதான் எங்களைப் புரிஞ்சுப்பா இல்லியா?'' எப் போதோ தூங்கிப் போன சேகரின் வாயி லிருந்து பழக்கதோஷத்தால் உம் என்று சப்தம் வந்தது. சேகரும் சொல்லிப் பார்த்தான்,

"சுதா நீ நினைக்கிறது தப்பு. 'அந்த வெங் கடேசன்' உங்ககிட்ட நடந்துக்கிறதுல என்ன பிரமாத தப்பைக் கண்டுபிடிச்சுட்டே? ஒரு கண்டிப்பான பேர்வழி. அதனால வேலை யெல்லாம் ஒழுங்கா நடக்கிறது. ஆபீஸுக்கும் போய் ஹோம்வொர்க் செய்யறது, நாவல் படிக்கிறது, பசங்களோட டியூஷன் நோட்ஸ் காப்பி செய்யறது, அப்புறம் லஞ்ச் அவர்ல ஷாப்பிங் போய் ஆபீஸ் முடியற நேரத்துல சீட்டுக்கு வந்து உட்கார்ந்துண்டு அரட்டை அடிக்கிறது. அப்படீன்னு இருந்தா கோபம் வராதா என்ன? இந்த மாதிரி ஒழுங்கீனங்கள் நடக்கிறதாலே எத்தனை எத்தனை முக்கிய மான ஃபைல்கள் எல்லாம் ஆபீசுகளில் முடங்கிக் கிடக்கு தெரியுமா?

அதனாலே எவ்வளவு பேர் கஷ்டப்பட றாங்க. நான் ஒட்டுமொத்தமா எல்லா லேடீசும் இப்படித்தான்னு சொல்லலை. பொறுப்பா வேலை செய்யற பெண்களுக்கு இடையில இந்த மாதிரி பொறுப்பில்லாம சில பேர் இருக்கிறதாலே ஆண்கள் வீட்டுலயும் ஆபீஸ் லேயும் கடுமையா நடந்துக்க வேண்டியிருக்கு. என்னவோ ஒரு பெண் ஆபீசர் வந்துட்டா ஆபீஸே தலைகீழா மாறி கனகச்சிதமா எல்லாம் நொடிப் பொழுதில மாறிடும்னு கனவு கண்டுட்டு அப்புறம் அவஸ்தைப்படாதே."

"ஆமாம் உங்களுக்கு எதைச் சொன்னாலும் சுத்தி சுத்தி வந்து என் தலையிலே பழியைப் போடறது வழக்கமாயிடுத்து" என்று வெடித் தாள் சுதா பதிலுக்கு.

"நான் இத்தனை நேரம் சொன்னது செவி டன் காதில் சங்கு ஊதின கதையாச்சு. உன் னைத் திருத்த யாரால் ஆகும்? எக்கேடும் கெட்டு போ. என்னை நிம்மதியாகத் தூங்க விடு" ஆயிற்று அப்படியும் இப்படியுமாக பத்து நாட்கள் ஓடியது. சுதாவிற்கு மாலதி மேடத்தின் பெருமையை அளக்கவே நேரம் போதவில்லை. மாமியார் ராஜத்திடம் வாய் ஓயாமல் மேடம் புகழ் பாடிக் கொண்டிருந்தாள். சேகருக்கு உம் போட்டே தொண்டை வறண்டு விட்டிருந்தது.

ஆனால் சுதாவின் சந்தோஷம் நிலைக்க வில்லை. அவன் கவலைப்பட்ட மாதிரியே நடந்தது. கொஞ்ச நாளாக சுதா, மேடத்தைப் பற்றிப் பெருமை அளப்பதை நிறுத்தியிருந்தாள். என்னவோ 'கசமுச' என்பது மட்டும் தெரிந்தது. கேட்டால் தன் மீதே பாய்வாள் என்பதால் பேச்வதைத் தவிர்த்தான். அன்று அப்படித் தான். ஒரு வார டூர் தந்த களைப்பில் தூங்கிக் கொண்டிருந்தவன் சுதாவின் குரல் கேட்டு வாரிச் சுருட்டிக் கொண்டு எழுந்தான். மணி யைப் பார்த்தான். பன்னிரண்டு கூட ஆகலியே என்று நினைத்தவனாய், "என்ன சுதா என் னாச்சு? யாராவது மண்டையை கிண்டையைப் போட்டுட்டாங்களா? சீக்கிரமே வந்துட்டே?" என்றதும்தான் தாமதம்.

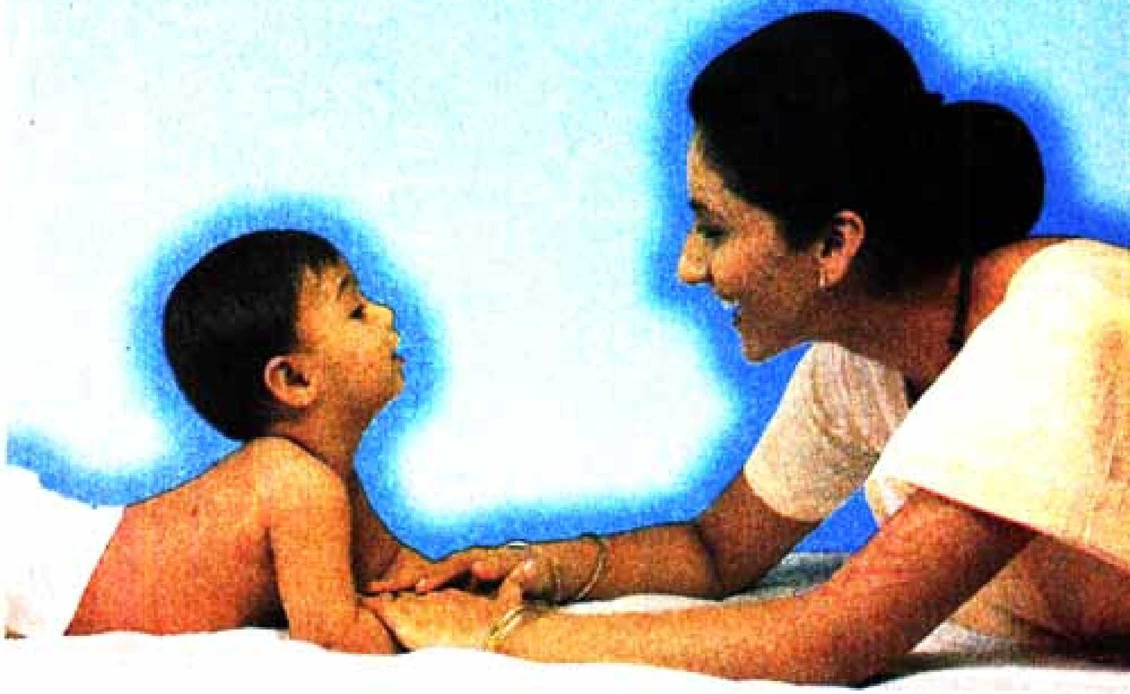
"நான் போடாம இருந்தா சரிதான். அரவிந்த் ஸ்கூலிலிருந்து டீச்சர் பார்க்கணு மின்னு சொல்லி அனுப்பியிருக்காங்க. போய்ப் பாருங்கன்னு சொன்னேன். கேட்டீங்களா? நேத்திக்கு திரும்பவும் டயரியிலே எழுதிக் குடுத்திருக்கா. அதான் இன்னிக்கு இங்கே யிருந்து கிளம்பி நேரா ஸ்கூலுக்கு ஒன்பது மணிக்கே போனேன்.

இந்த டிராபிக் ஜாம்ல மாட்டிண்டு ஆபீஸ் போறதுக்குள்ள பதினொண்ணாயிடுத்து. டீச்சரானா அரவிந்த் ஏதோ க்விஸ் போட்டி யில ப்ரிலிமினரி ரவுண்டுல நல்லா செய்தி ருக்கான். கொஞ்சம் நீங்க முயற்சி பண்ணினா மாவட்ட லெவல்ல ப்ரைஸ் வாங்குவான்னு சொல்றதுக்காகக் கூப்பிட்டனுப்பியிருக்கா. சந்தோஷம் தாங்காம ஆபீஸுக்குப் போனப்ப

உருளைக்கிழங்கை ப்ரிஜ்ஜில் வைக்காதீர்கள். அதன் வாசனை மற்ற பதார்த்தங்களுக்கும் பரவி விடும். தவிர ஐந்து டிகிரி சென்டிகிரேடுக்குக் குறைந்த உஷ்ண நிலையில் இருந்தால் கிழங்குகள் தித்திக்க ஆரம்பித்து விடும்.

— காவ்யா





“சமச்சீரான சத்துணவிற்கு, வீட்டு உணவைத் தவிர, செரிலாக்கும் மிகவும் அவசியமானது என்று நான் கருதுகிறேன்.”





உங்கள் குழந்தைக்கு செரிலாக் அனுகூலத்தை அளியுங்கள்.

IMPORTANT NOTICE : MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AGE.

महत्वपूर्ण सूचना: माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू करें।



அகத்திக் கீரை பித்தம் உள்ளவர்களுக்கு ரொம்பவும் நல்லது. இதைத் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் உடனே நிற்கும், வாய்ப் புண்ணுக்கும் இது நல்லது.

— சாருமதி

எல்லாமே பொசுக்குன்னு போயிடுத்து.

"உங்க இஷ்டத்துக்கு ஆபீசுக்கு நுழையறதுக்கு நான் சம்மதிக்க மாட்டேன். நேரமே ஏன் பர்மிஷன் வாங்கலை. அதனாலே பாதி நாள் லீவா கணக்கு பண்றேன். வேற ஏதாவது வேலை இருந்தா பார்த்துட்டு மதியம் வாங்க''ன்னுட்டா. ரிஜிஸ்தர் அவ ரூம்ல வச்சிண்டிருக்கா ராட்சஸி. 'நீயாச்சு உன் பந்தாவாச்சு' அப்படீன்னு மனசுல நினைச்சுண்டு ரோஷம் தாங்காம முழு நாளும் லீவா எடுத்துட்டேன்" படபடவென பொரிந்தாள் சுதா.

"அவங்க சொல்றதுலயும் நியாயம் இல்லாம இல்லே" சேகர் தயங்கியபடி சொன்னான்.

''என்ன பெரிசா நியாயத்தைக் கண்டுட்டீங்க. அந்த மேரி ஆன்ட்டி, ஆர்த்ரைடீஸ் வந்து ஒரு மாசமா அவஸ்தைப்பட்டு, இப்பத்தான் தேவலாம்னு ஆபீசுக்கு வர ஆரம்பிச்சிருக்கா. மாடிப்படி ஏற முடியாதுங்கிறதாலே அவங்களுக்குக் கீழேயே ஒரு டேபிளும் நாற்காலியும் போட்டுக் குடுத்திருக்கு. வெங்கடேசன் கூட முணுமுணுத்திட்டு பேசாம இருப்பார். மாணிக்கம் ஃபைல் எல்லாம் கீழே கொண்டு குடுத்திடுவான். அந்தம்மாக்கு லீவும் தீர்ந்தாச்சு. இவ என்ன சொன்ன தெரியுமா? பேசாம வாலண்டரி ரிடயர்மெண்ட் வாங்கிக்கோ. இந்த மாதிரி சௌகரியமெல்லாம் செய்ய முடியாதுன்னு கத்திட்டா. பாவம் அந்தம்மா என்னெல்லாம் சபிச்சாளோ? கல்லுக்குக் கூட கசிவு இருக்கும்பா. இது அது கூட இல்லாத ராட்சஸி, பிரம்ம ராட்சஸி."

இந்த நிலை தொடர்ந்தது. சரியான நேரத்திற்கு ஆபீசுக்குப் போவது, ஆபீஸ் வேலைகளைக் கச்சிதமாய்ச் செய்வது, லீவு எடுப்பதானால் முன்னமேயே அனுமதி வாங்குவது இப்படிப் பலவிதங்களில் அவள் மாறியது சேகருக்கும் சௌகரியமாக இருந்தது. சில சமயங்களில் சுதா திணறிப் போனாலும் எல்லாம் நன்மைக்கே என்ற ஆறுதலும் தோன்றியது. அன்று சேகருக்கு பரோடா வரை போக வேண்டி இருந்ததால், சுதாவிடம் வழக்கம் போல செய்ய வேண்டியதைச் சொல்லி விட்டுக் கிளம்பினான். அரவிந்திற்கு அன்று காலையிலிருந்தே உடம்பு சுடுவது போல் இருந்தது.

ஆபீஸிற்குக் கிளம்பு முன் சுதா தன் மாமியாரிடம், "அம்மா நான் இன்னிக்கு லீவு எடுத்துடலாம்னு பார்த்தேன். ஆனா அந்த ராட்சஸி அர்ஜென்ட்டா பத்து பில் டைப் பண்ணணும், சீக்கிரமே வந்துடுங்கன்னு நேத்திக்கே சொன்னா. நான் இன்னிக்கு லீவு போட்டா பில் டைப் செய்ய சோம்பேறித் தனப்பட்டதாலே சாக்குபோக்கு சொல்றேன்னு நினைச்சுண்டு நாளைக்குக் கூட அஞ்சு சேர்த்து டைப் பண்ண வைப்பா. ஈவு இரக்கம் இல்லாத ஜென்மம்" என்றாள்.

ராஜமோ, "வேண்டாம் சுதா. லேசா காய்ச்சல்தானே மாத்திரையை எடுத்து வெச்சுட்டுப் போ. நான் பார்த்துக்கறேன். கவலைப்படாம போ" என்று தைரியம் சொல்ல மனசில்லா மனசோடு கிளம்பிப் போனாள் சுதா. எல்லாம் ஒருவிதமாக டைப் செய்து முடித்து அவள் முன் கொண்டு வைத்தபோது,

"வெல்டன் சுதா. இவ்வளவு ஸ்மார்ட்டா கச்சிதமா வேலையைச் செஞ்சு முடிச்சிட்டீங்க"

என்று பாராட்டிக் கொண்டிருக்கும்போது ப்யூன் மாணிக்கம் ஓடிவந்து,

''சுதா அம்மாக்கு ஃபோன்'' என்றதும் தன்னையறியாமல் ஓடினாள் சீட்டுக்குப் பதறியபடி.

அதற்குள் ஃபாத்திமா, "சுதா உன் குழந்தைக்கு ஜுரம் ஜாஸ்தியாயிடுத்தாம் உங்க மாமியார் போன் பண்ணினாங்க" என்று சொல்லிக் கொண்டிருக்கும்போதே சுதா அழத் தொடங்க, "எனி திங் ராங்" என்றவாறே மாலதி மேடம் வர ஃபாத்திமா விஷயத்தை விளக்கினாள்.

உடனே மாலதி மாணிக்கத்தை அனுப்பி டாக்ஸி பிடித்து வர ஏற்பாடு செய்து சுதாவை தைரியப்படுத்தினாள். போன வேகத்தில் திரும்பி வந்த மாணிக்கம், "டாக்ஸி ஆட்டோ ஒண்ணும் ஓடல மேடம். ஏதோ தகராறு முத்தி ஒருத்தரையொருத்தர் குத்திக்கிட்டாங்களாம்"

சுதா விக்கி விக்கி அழவும் மாலதி தடித்த குரலில், "எல்லோரும் சீட்ல போய் உக்காந்து வேலையைக் கவனிங்க. சுதா என் கூட வாங்க" என்று அதட்டவும் கசமுசவென்றே சப்தத்தோடு மந்திரத்துக்குக் கட்டுப்பட்டவர்கள் போல் ஆனார்கள்.

மாலதியோ, "க்விக் சுதா சீக்கிரம் என் கூட வாங்க" என்றவாறு காரை ஸ்டார்ட் செய்து சுதாவின் வீட்டை அடைந்தார்கள். சுதாவின்

தக்காளி, வைட்டமின் 'ஏ' சுண்ணாம்பு, இரும்பு சத்து கொண்டது. இரத்தத்திற்கு ஊட்டம் அளிக்கவல்லது இது. பீட்ரூட் கிழங்கும் இப்படியே. இவற்றை 'சூப்' வைத்து அருந்தினால் இரத்தத்துக்குப் புஷ்டி உண்டாகும்.

— லதா நாகராஜன்.



மாமியார், "பாருடிம்மா துவண்டு போய் கிடக்கிறான், கையும் ஓடலே காலும் ஓடலே."

என்று அழ, மாலதி குழந்தைக்குத் தேவையானவற்றை சட்டுபுட்டென்று எடுக்கச் சொல்லி குழந்தையைத் தோளில் போட்டுக் கொண்டு சுதாவின் மாமியாரிடம்,

"ஒன்றுமில்லை. ஜுரம் ஜாஸ்தியானதால துவண்டு போயிருக்கான். இரண்டாம் கிளாஸ்ல படிக்கிற பையன் மாதிரியா இருக்கான்? ரொம்ப சோனியா இருக்கானே" என்றவாறு காரை நோக்கி நடந்தாள். பின்னால் வந்த சுதாவின் மாமியாரிடம்,

"இதோ பத்து நிமிஷத்துல ஆஸ்பத்திரிக்குப் போயிட்டா எல்லாம் சரியாயிடும். கதவைச் சாத்திக்கங்க" என்று சொல்லி காரை ஸ்டார்ட் செய்து ஹெட்லைட் போட்டுக் காரை ஓட்டினாள். வழியெல்லாம் சுதாவிடம் இக்கட்டான நிலைமையில் பெண்கள் அழுது கொண்டிருக்காமல் ஆக வேண்டியதைப் பற்றி ஆலோசிக்க வேண்டும், மனோதைரியம் வரவழைத்துக் கொண்டு செயல்பட வேண்டும் என்றெல்லாம் சொல்லிக் கொண்டே வந்தாள். காரை ஹாஸ்பிடல் வாசலில் நிறுத்தியவுடன், சுதாவை எதிர்பார்க்காமல வேகமாய் உள்ளே போனாள் குழந்தையுடன். சுதா பின்னாலேயே ஓடினாள்.

டாக்டர் பரிசோதித்து, "உங்க பையனுக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஜாஸ்தியானதால ஜுரமும் வந்து டீஹைட்ரேஷனும் ஆகியிருக்கு. டிரிப்ஸ் போடறோம். ஒரு பாதுகாப்புக்காக, ஐ.சி. யூனிட்லே அட்மிட் பண்றோம். நான் இவங்க கஸின்தான். பயப்படாதீங்க" என்றார். மடமடவென்று எல்லா வேலைகளும் நடந்தன. மாலதி எல்லாவற்றிற்கும் உடன் இருந்தாள்.

அன்றிரவு அங்கு தங்கிய சுதா மாமியாருக்கும் பயப்பட ஒன்றுமில்லை என ஃபோன் செய்தாள். இரவு பத்து மணி வரை அவளுடன் இருந்த மாலதி பிறகு வீட்டிற்குக் கிளம்பிச் சென்றாள். இரவு இரண்டு முறை ஃபோன் செய்தாள்.

மறுநாள் காலை குழந்தைக்குத் தெம்பு வந்து விட்டது. மாலதியும் காலையிலேயே வந்து பில் செட்டில் செய்வதில் இருந்து எல்லா உதவியும் செய்தாள். அவர்கள் வீட்டிற்குச் செல்ல ஏற்பாடும் செய்தாள். மாலதி பக்கத்தில் இருந்ததால் சுதா எல்லா வேலைகளையும் எந்த மனக்கலக்கமும் இல்லாமல் நிதானமாகச் செய்தாள்.

மருத்துவமனையிலிருந்து அரவிந்தை கூட்டிக் கொண்டு டிரைவர் மாணிக்கம் வர சுதா மாலதியிடமும், டாக்டரிடமும் நன்றி தெரிவித்து விட்டுக் காரில் ஏறி வீடு வந்தாள். மாணிக்கத்தை அனுப்புவதற்காக ஹாண்ட் பாகைத் திறந்ததும் மாணிக்கம் மறுத்து விட்டான்.

"வேண்டாம்மா. நேத்திக்கே நம்ம மேடம் அம்மா கையில நூறு ரூபா குடுத்து டாக்ஸி பிடிச்சிட்டு வரச் சொன்னாங்க. அதை திரும்பக் கொடுத்தப்போ வேண்டாம் புள்ளைங்களுக்குப் பழம் வாங்கிக் குடுங்கன்னு சொல்லிட்டாங்க. நான் கிளம்பறேன். தாயி புள்ளய பத்திரமா பார்த்துக்க. ஏதாச்சும் வேணுமின்னா மேடத்துகிட்ட ஃபோன் பண்ணிச் சொல்லிடு தாயி நான் வரேன்."

பிரமை பிடித்தவள் போல் நின்ற சுதாவிடம் மாமியார், "குழந்தைக்கு என்ன ஆகாரம் குடுக்கச் சொன்னான்னு கேட்டுக்கிட்டேயிருக்கேன். காதுல விழலியா சுதா? ஏன் தெகச்சு போய் நிக்கறே?" சுதா விவரமாக எல்லாம் சொன்னாள்.

"ஆபத்து நேரத்துல ஆம்பிளைக்கு ஆம்பிளையா பொம்பளைக்குப் பொம் பளையா நின்னு கைகொடுத்து உதவி பண்ணியிருக்காங்க. தத்து பித்துன்னு உளறிண்டு அய்யோன்னு அலறாம நிதானமா முடிவு எடுத்துச் செய்ய வேண்டியதைச் செய்து குழந்தையைக் காப்பாத்தியிருக்காங்க.

ஆபத்துன்னு வந்தப்போ மேலதிகாரிங்கிற போர்வையை உதறித் தள்ளிட்டு பெண் பெண்தான்கிறதை நிரூபிச்சிட்டாங்க. யார் பெத்த குழந்தைக்கோ வேண்டி, ராத்திரியெல்லாம் கண் முழிச்சிருக்காங்க. இவங்க கீழ வேலை செய்ய நீ குடுத்து வெச்சிருக்கணும். அவங்களை சரியாப் புரிஞ்சுக்காம, வாய்க்கு வாய் ராட்சஸி, ராட்சஸிங்கிறதைக் கேட்டதும் இப்படியும் ஒரு மனுஷ ஜென்மம் உண்டோ கடவுளேன்னு கவலைப்பட்டேன். ஆனா அவங்க நடந்துண்டதைப் பார்த்து இவ்னோ மனுஷின்னு தோணறது."

என்றவளாய் சமையல் அறையை நோக்கி நடக்கும் தன் சாது மாமியாரை வியப்புடன் பார்த்தாள் சுதா.

உள்ளத்தின் அமைதி

விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகளும், அதன் முன்னேற்றமும் மனிதனின் வாழ்க்கைத் தரத்தைப் பெரிதளவில் பாதித்துள்ளன. அளவில்லாத சுகமான வாழ்க்கை அமைத்துத் தந்துள்ளதற்கு இணையாக, பல அறியாது, புரியாது இருந்த மருத்துவப் புதிர்களையும் விடுவித்துள்ளது. மிகவும் குறுகிய காலத்தில், அதாவது ஏறக்குறைய ஒரு நூற்றாண்டிற்குள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ள நோய்கள், அவை ஏற்படக் காரணம், அதற்கு உட்கொள்ள வேண்டிய மருந்துகள் என பல விவரங்களை விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகள் வெளியிட்டுள்ளன. அவ்வாறு கண்டு பிடிக்கப்பட்ட பல நோய்களில், பெரும்பாலும் அவை ஏற்படக் காரணமாக விளங்கு வது மன அழுத்தமே (Stress) என்றும் தெரியவந்துள்ளது. இந்த நிலை ஏற்படக் காரணம் என்ன? இந்நிலையில் செய்ய வேண்டியது என்ன? என்று விளக்குகிறார் சுவாமினி சத்ய விரதானந்த சரஸ்வதி அவர்கள்.





கேள்வி : மன அழுத்தம் (Stress) என்பது என்ன?

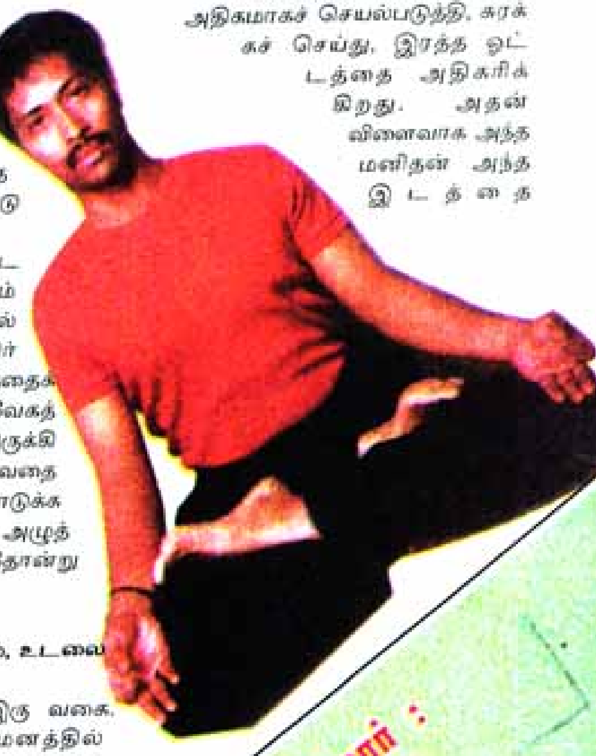
சுவாமினி : மன அழுத்தம் என்பது ஒரு நிலை. இந்நிலை ஒருவரது உடலில் இரு வகையில் ஏற்படுகிறது. முதலாவது உடல் பாதிக்கப்படுவதால் ஏற்படும் மன அழுத்தம். அதாவது விபத்து, தீக்காயங்கள், பெரிய ஆபரேஷன், தீவிரமான தொற்றுநோய் முதலியவை ஏற்படும் போது உடலில் ஏற்படும் வலியோடு சேர்ந்து மனமும் பாதிக்கப் படுகிறது.

இரண்டாவது மனதில் ஏற்படும் பாதிப்பின் காரணமாக ஏற்படும் மன அழுத்தம். இதற்கு பயம், டென்ஷன், எதிர்பார்ப்பு, ஏமாற்றத்தைத் தாங்க முடியாத உணர்வு, பொறாமை, போட்டி போன்று பல காரணங்கள் உள்ளன. உதாரணமாக ஒரு பெண்மணிக்கு வீட்டில் காஸ் தீர்ந்து போனால், பால் வராவிட்டால், திடீரென விருந்தாளி வந்தால், பள்ளியிலிருந்து குழந்தை குறித்த நேரத்திற்கு வராவிட்டால்,

உடலைக் காக்கும்!

அலுவலகத்திலிருந்து கணவர் தாமதமாக வந்தால்... இந்தப் பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போகும். இப்படிப் பல நிலைகள் காரணமாக டென்ஷன் ஏற்படுகிறது.

அலுவலகத்தில் பதவி உயர்வு, மிக நவீனமான வாகனங்களை போக்குவரத்து நெரிசலில் ஓட்டிச் செல்வது, குடும்பத்தினரின் நாகரீக வாழ்க்கை முறைக்கு ஈடுகொடுக்க பணம் சம்பாதிப்பது, மேலும் வசதிகளைப் பெருக்குவதற்கான முயற்சியில், அந்த வகையில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்வது, மகன் – மகள் படிப்பு, திருமணத்திற்காக சேமிப்பது, அவற்றைச் செயல்படுத்துவது என ஆண்களுக்கும் பலவித டென்ஷன்கள் ஏற்படுகின்றன.



இவையெல்லாம் ஏற்பட அடிப்படைக் காரணம் நாம் நம் வாழ்க்கைத்தரத்தை அதிக அளவில் உயர்த்திக் கொண்டதே ஆகும். அந்த எதிர்பார்ப்பில் ஏற்படக்கூடிய சிறிய ஏமாற்றத்தைக் கூட மனம் தாங்காது என்பதால், அந்த வேகத்திற்கு இணையாக ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறோம். அந்த நிலையில் உடல் பாதிப்படைவதை கவனிக்கத் தவறுகிறோம். விளைவு? ஈடுகொடுக்க முடியாத நிலையில் மனத்தில் ஏற்படும் அழுத்தத்தின் காரணமாக நோய்கள் உடலில் தோன்றுகின்றன!

கேள்வி : மனத்தில் ஏற்படும் அழுத்தம், உடலை எப்படிப் பாதிக்கிறது?

பதில்: இயற்கையாகவே, உடலில் இரு வகை மெக்கானிஸம் உள்ளது. அதன்படி மனத்தில் ஏற்படும் உணர்ச்சிகள் காரணமாக நரம்புகள் Sympathetic, Para Sympathetic என்ற இரு நிலைகளில் இயங்குகிறது.

உதாரணமாக ஒருவர் ஒரு நாகப் பாம்பை பார்க்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். பார்த்தவுடனே பயத்தில் மூச்சு திணறுகிறது. படபடப்பு ஏற்படுகிறது, வியர்க்கிறது, தசைகள் சுருங்கி விரிந்து செயல்பட்டு உடல் நடுங்குகிறது.

இந்த நிலை ஏற்படும் போதும், உடலில் உள்ள Sympathetic System, "ஐயோ! இவன் பயத்தினால் திணறுகிறானே! இவனுக்கு இப்போது அதிக அளவு சக்தி தேவைப்படுமே?"

என்று தன் நாளங்களை அதிகமாகச் செயல்படுத்தி, சுரக்கச் செய்து, இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது. அதன் விளைவாக அந்த மனிதன் அந்த இடத்தை

விளக்குகிறார் : சுவாமினி சத்யவிரதானந்த சரஸ்வதி

விட்டு ஓடுகிறான் அல்லது அந்தப் பாம்பை அடிக்க முற்படுகிறான். பாம்பிலிருந்து தப்பிய பிறகு அவன் பய உணர்வு நீங்கி ஆசுவாசப் படுத்திக் கொள்ளும் போது, Para Sympathetic System அவன் உடலை, மனதை தளரச் செய்து, சாந்தமடையச் செய்து பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வருகிறது.

இந்த உதாரணத்தைப் போல்தான் மனிதன் இன்று சந்திக்கும் ஒவ்வொரு பிரச்னையின் போதும், மனம் பலவித போராட்டங்களுக்கு உள்ளாகிறது. அதனால் Sympathetic System வேலை செய்யத் தொடங்குகிறது. ஆனால் அவன் அதிலிருந்து விடுபட்டு அமைதியடைய விடாமல் நாகரீகத்தின் வேகம் அவனை மேலும் மேலும் அழுத்துவதால் Para Sympathetic System இயங்க வழியில்லாமல் போகிறது.

நாகரீக முன்னேற்றத்திற்கு இணையாக அவனும் ஓடிக் கொண்டே இருக்கும் போது, ஓய்வில்லாத காரணத்தால் மனமும் உடலும் பாதிக்கப்பட்டு நோய்களாக வெளிப்படுகின்றன. அல்லது தற்கொலை, விவாகரத்து போன்ற விபரீத நிகழ்ச்சிகள் நிகழ்கின்றன. தன்னுடைய பயம், கோபம், மனஅழுத்தம் முதலியவற்றை வெளிப்படுத்த முடியாத நிலையில் பலர் இதுபோன்ற செயல்களில் ஈடுபடுகின்றனர்.

கேள்வி : மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் என்னென்ன?

பதில் : விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் Stress induced diseases - அதாவது மன அழுத்தத்தினால் தூண்டி விடப்பட்ட நோய்கள் பல உள்ளன என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆர்திரோஸ்கிலீரோஸிஸ் மற்றும் அஞ்சைனா என்ற நிலைகளினால் மாரடைப்பு, உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, அல்சர், தோலில் எக்சிமா நோய், சொரியோஸிஸ், தலைவலி, மைக்ரேன், மனநோய்கள், போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாவது போன்ற பல நோய்கள் மனஅழுத்தத்தினால் ஏற்படுகின்றன.

இவை மட்டுமல்ல. அந்தந்த பிரச்னை ஏற்படும் போது, அந்த டென்ஷனில் தூண்டி விடப்பட்ட நோய் எளிதில் குணமாவதில்லை. ஒரு பெண்மணி தன் வேலையில் பதவி உயர்விற்கான நேர்முகத் தேர்விற்கு புதுதில்லி சென்றார், முதன் முறையாக. 'வித்தியாசமான சூழ்நிலையில், பெரிய அதிகாரிகளின் கேள்விகளுக்கு பதில் சொல்ல வேண்டுமே?' என்ற பயத்தில் அடிக்கடி மலம் கழிக்கும் உணர்வு ஏற்பட்டது.

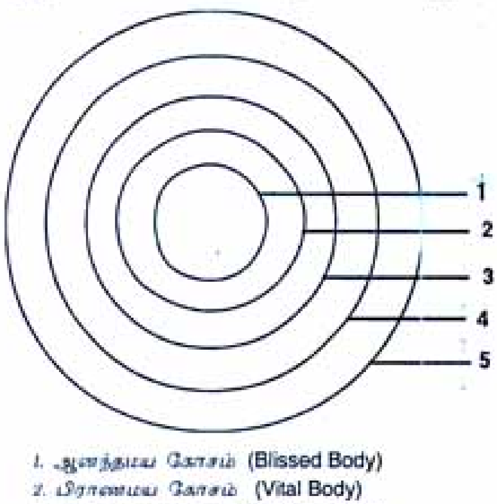
தேர்வு முடிந்து விட்டது. பதவி உயர்வும் கிடைத்து விட்டது. ஆனால் பயத்தில் ஏற்பட்ட குடல் அழற்சி சரியாகவில்லை. தொடர்ந்து பல நாட்கள் யோகப் பயிற்சியில் ஈடுபட்ட பிறகே வயிறு சமனமாயிற்று. அதற்குள் அவரது உடல் மிகவும் இளைத்துப் போய் விட்டது.

மற்றொரு நபருக்கு வேலையில் இடமாற்றம் ஏற்படும் போலிருந்தது. வயதான பெற்றோர், பள்ளி இறுதி வகுப்புகளில் படித்துக் கொண்டிருந்த குழந்தைகள் மனைவி இவர்களை விட்டுப் போக முடியாத நிலையில், 'இடமாற்றம் ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது? வேலையை விட்டு விடலாமா? குடும்பம் தனித்து இயங்க முடியுமா?' என்றெல்லாம் கவலைப்பட்டதில் கட்டுக்கடங்காத தலைவலி ஏற்பட்டது.

கடைசியில் இடமாற்றம் ஏற்படவில்லை. நிலைமை சுமுகமாயிற்று. ஆனால் தலைவலி விடவில்லை. தியானம், பிராணாயாமப் பயிற்சிகளை செய்த பிறகே தலைவலி சரியாயிற்று. இவற்றிற்கெல்லாம் அடிப்படைக் காரணம் எந்தப் பதவி, எந்த வேலை, எந்த வாகனம், எந்தப் பொருள் அவர்களுக்கு அபரிமிதமான சுகத்தையும், மகிழ்ச்சியையும் தந்ததோ அதுவே தொடர்ந்து தராது போன நிலையில் அந்த ஏமாற்றத்தை ஏற்றுக் கொள்ளவோ, சமாளிக்கவோ மனம் தயாராகாததுதான்!

மன அழுத்த நிலையை யோகாசனம் எவ்வாறு கையாள்கிறது?

பதில் : யோகாசனம் ஒருவரது உடலை ஐந்து பாகங்களாகப் பிரித்துப் பார்க்கிறது.



1. ஆனந்தமய கோசம் (Blissed Body)
2. பிராணமய கோசம் (Vital Body)
3. மனோமய கோசம் (Mental Body)
4. விஞ்ஞானமய கோசம் (Intellectual Body)
5. அன்னமயகோசம் (Physical Body)

வியாதிகள் பிராணத்தின் ஓட்டத்தில் ஊடுருவி நாடியை நிலைகுலையச் செய்கிறது. டென்ஷன், எதிர்பார்ப்பு, ஏமாற்றம், போட்டி, பொறாமை போன்ற உணர்வுகள் மனோமய கோசத்தில் மெதுவாக புகுந்து பிராணத்தின் ஓட்டத்தைக் குறைத்து, அல்லது அதிகப்படுத்தி அல்லது மாறுபாடு அடையச் செய்கிறது. குறைவான பிராண ஓட்டம் அஜீரணம் என்றும், அதிக அளவு பிராண ஓட்டம் அதிஜீரணம் என்றும், தவறான பிராண ஓட்டம் குஜீரணம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இவ்வாறு பிராணத்தின் ஓட்டம் நிலைகுலைவதால் பல நாட்கள் அல்லது பல மாதங்கள் அல்லது பல வருடங்களுக்குள் உடம்பு தளர்வடைந்து Psychosomatic Diseases எனப்படும் மனமும் உடலும் இணைந்து பாதிக்கப்படும் வியாதிகளாக வெளிப்படுகிறது. (Psycho என்றால் மனம். Soma என்றால் உடல்).

இவ்வாறு பிராண ஓட்டம் மாறுபடாமல் கவனமாயிருப்பது நம் கையில்தான் இருக்கிறது. அதற்கு எளிமையான ஆன்மீக வாழ்வைத் தேர்ந்தெடுப்பது சிறந்த ஒரு வழியாகும். நல்ல பழக்க வழக்கங்கள், ஒழுக்கம் நிறைந்த வாழ்வில் மன அழுத்தம் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. இவற்றுடன் சில யோகாசனப் பயிற்சிகளையும், நாடி சுத்தி, ப்ரம்மரி, சீதளி, சித்காரி, சதந்த பிராணாயாமப் பயிற்சிகளையும், தியானப் பயிற்சியையும் ஒரு நல்ல யோகாசன ஆசிரியரிடம் சரியான முறையில் பயின்றால் மன அழுத்தத்தின் பாதிப்போ, அதனால் ஏற்படக்கூடிய நோய்களோ இல்லாமல் சுகமான ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழலாம். யோகாசனப் பயிற்சியில் சவாசனம் என்கிற யோக நித்ரா மற்றும் மகராசனம் செய்வது நல்லது.

சவாசனம் :

தரையில் படுத்துக் கொள்ளவும். கால்களை அகட்டி, கைகளை உடலிலிருந்து நகர்த்தி வைத்துக் கொண்டு சாதாரணமாக மூச்சு விடவும். மூச்சு விடுவதை கவனித்தபடியே 20 லிருந்து 1 வரை தலைகீழாக கணக்கிட்டபடி ஐந்து நிமிடங்கள் இருக்கவும். இது முதல் நிலை.

அடுத்த நிலையில் மனத்தில் கற்பனை செய்தபடி உடலின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் நினைத்து, அதை தளர்வடையச் செய்யவும். அதாவது மனதில் கால், பாதம் என்று நினைத்ததும் அதைத் தளரச் செய்வது. அடுத்தது கால்கள், அடிவயிறு, மேல் வயிறு, மார்பகப் பகுதி, கைகள், கழுத்து, முகம் என ஒவ்வொரு பாகத்தையும் நினைத்துத் தளரச் செய்யவும்.

மூன்றாவது நிலையில் கீழிருந்து அவ்வாறு நினைத்து தளரச் செய்யும் போது அடி வயிறு பகுதிக்கு வரும் போது வாய் விட்டு நிதான ஒலியில் 'ஆ' என்று ஆகார ஒலி எழுப்பவும். மார்பகப் பகுதிக்கு வரும் போது 'உ'என்ற ஒலி எழுப்பவும். முகம் பகுதிக்கு வரும்போது 'ம்' என்ற மகர ஒலி எழுப்பவும். அதாவது ஓம் என்பதை ஆ+உ+ம் என்று கூறுகிறோம். இவ்வாறு மூன்று முறை கூறி அதன் தன்மையை உணர்ந்து அமைதியடையுங்கள். அதன் பிறகு உடலை மறந்து மனத்தில் பசுமையான மரங்கள், செடி கொடிகள், புல்வெளிகள், ஆறு, நதி, நீர் வீழ்ச்சி என்பவற்றை முதலில் கற்பனையில் பாருங்கள். பிறகு மனதை விசாலப்படுத்தி பெரிய மலைகள், கடல், ஆகாயம் ஆகியவற்றை எண்ணிப் பாருங்கள். இறுதியாக "இவ்வுடலை தந்த ஆண்டவனுக்கு நன்றி கூறி நான் அமைதியாக இருக்கிறேன்" என்று மனத்திற்குள் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்.

— எஸ். ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

பயிற்சிகளை செய்பவர் :

திரு. ராஜசேகர்

பெருங்காயத்தை எல்லோரும் பொதுவாக எண்ணெயில் பொரித்துச் சமையலுக்குச் சேர்க்கிறார்கள். ஆனால் அப்படிச் செய்யாதீர்கள் என்கிறது அரசு ரிஸர்ச் சென்டர். சிறிது தண்ணீரில் ஊறவைத்துக் கரைத்துச் சேர்த்தால் அதன் கெமிகல் குணம் மாறாது என அங்கு போய்த் தெரிந்து கொண்டேன். தூளானால் அப்படியே சமையலில் சேர்க்கவும்.

— எஸ். சரஸ்வதி



அனுசரணையான ஆண்கள்!

ஆதரவான கணவர்!

என் கணவர் தனியார் நிறுவனம் ஒன்றில் பொறுப்பான பதவியில் இருக்கிறார். எதிலும் நிதானம் அதே சமயம் தீர்க்கமான முடிவு, நல்ல எண்ணம். அதிகம் பேசாமல் இருப்பது. இதுபோல் என் கணவரின் நற்குணங்களைக் கூறிக் கொண்டே போகலாம்.

காலை 7 மணிக்கு வேலைக்குச் சென்றால் இரவு 8 மணிக்குத்தான் திரும்புவார் என்றாலும் அவர் அன்றாடம் குடும்பத்தில் செய்ய வேண்டிய கடமைகளைத் தவறாமல் செய்வதில் கவனமாக இருப்பார். என் கணவர் தினமும் அடுக்களையில் எனக்கு உதவி செய்ய முடியாவிட்டாலும் என் குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் காட்டிய பங்கு ஈடு இணையற்றது என்றே கூறலாம். தான் ஒரு முன் உதாரணமாக இருந்து வழிகாட்டுகிறார் என்று கூறுவதில் பெருமையடைகிறேன்.



• நாராயணன் • ஜெயந்தி

நானும் வேலைக்குச் சென்றதால் என் இரு மகன்களுக்கும் 7 வயது முதலே நடைமுறையில் அன்றாட தேவைகளையும் பொறுப்பினையும் அவர்களுக்குப் பொறுமையாகக் கூறித் தெளிவாக புரியவைப்பதில் மிகவும் திறமை வாய்ந்தவர். உதாரணமாக என் மகன்கள் 2 ஆம் வகுப்பு படிக்கும்போதே அவர்களுக்கு சாக்ஸ் எப்படிப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும், ஷூ லேஸ் எப்படிக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும் என்று பொறுமையாகக் கற்றுத் தந்தது மட்டுமின்றி அதைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய அவசியத்தையும் கூறி விளக்கினார்.

மேலும் அடிக்கடி அவர்களிடம் நான் வேலைக்குச் செல்லும் அவசியம் அதில் உள்ள கஷ்டங்களைக் கூறுவதோடு அம்மாவும் வேலைக்குச் செல்வதால் அவர்களுக்கு என்ன என்ன நன்மைகள் என்பதையும் விளக்கினார்.

அவரின் இந்தக் கவனிப்பால் என் இரு மகன்களும் எதற்கும் பிடிவாதம் பிடிக்க மாட்டார்கள். தேவையென்றால் சமையலறை மட்டுமல்ல, மற்ற வேலைகளிலும் உதவுவார்கள். தினமும் இரவு சாப்பிடும் போது ஒருவர் தட்டு வைப்பது மற்றொருவர் உணவு வகைகளை எடுத்து வைப்பது என்று ஒற்றுமையாகப் பகிர்ந்து வேலை செய்வார்கள். சாப்பிட்டு முடிந்ததும் ஒருவர் சாப்பிட்ட இடத்தைச் சுத்தம் செய்தால் மற்றொருவர் பாத்திரங்களைத் தேய்க்கும் இடத்தில் வைப்பது என்று விவரம் தெரிந்



• ராஜலட்சுமி கணேசன் குடும்பத்துடன்...

தது முதல் படிப்பதற்காக வெளியில் செல்லும் வரை செய்து எனக்கு அன்றாடம் உதவியது குறிப்பிடத்தக்கது.

மாலை நேரத்தில் பள்ளி விட்டு வந்ததும் அவர்களே பால் காய்ச்சி சாப்பிடுவது. தேவையென்றால் சின்னவன் அருமையாக தோசை வார்ப்பான். இருவரும் சாப்பிட்டு விட்டு தாங்களாகவே முதலிலிருந்தே ஹோம் ஒர்க் செய்வது அன்றாட பாடங்களைப் படிப்பது என்று அவர்களுடைய பள்ளி வேலைகளைப் பார்த்துக் கொள்வார்கள்.

என் கணவர் யாவரின் வசதிக்கும் ஏற்ப ஒரு கம்யூனிகேஷன் போர்ட் தயார் செய்து மாட்டி விட்டார். அதன் பலனை முழுவதாக நான் அனுபவத்திருக்கிறேன். ஏன் இன்னும் அனுபவித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறேன். இந்த போர்டின் மூலம் எல்லா முக்கியமான விஷயங்களை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்ளவும் சிறு சிறு பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு காணவும் விளக்கி வெகு சுலபமாக தீர்த்து வைப்பதில் என் கணவருக்கு இணை அவரே என்று கூறலாம். அவரின் இந்த முறை குழந்தைகள் வளர வளர ஒவ்வொரு பருவத்திலும் அருமையாக உதவுகிறது. இதைத் தவிர நாங்கள் வேலைக்குச் சென்றிருக்கும் நேரத்தில் வரும் போன் கால்கள் போன்ற முக்கியமானவற்றை குறித்து வைத்து விடுவார்கள்.

வீட்டில் உள்ளவர்கள் அதுவும் குறிப்பாக கணவன் மற்றும் குழந்தைகள் அனுசரணையாக இருந்தால் மனைவி பலவற்றை சாதிக்கலாம். ஆரோக்கியமான உடலும் மனமும் கூட ஒரு சாதனைதானே. இந்த 21 வருட மணவாழ்க்கையில் ஓரிரு முறைதான் என்னால் வேலை செய்ய முடியாமல் போயிருக்கிறது. அந்த நேரத்திலும் என் குழந்தைகளின் அன்பும் என் கணவரின் ஆதரவும் என்னை விரைவில் குணமாக்கியது.

ஆரோக்கியமான சூழ்நிலையில் என் கணவரின் ஒத்துழைப்பும் இருந்ததால்தான் என் இரு மகன்களும் அவரவர் விரும்பிய படி மேற்படிப்பை சுதந்திரமாக முடிவு எடுத்து நன்கு படித்தும் வருகிறார்கள். எந்த எந்த வயதில் எதை எப்படி எடுத்துக் கூற வேண்டுமோ அப்படிப் பக்குவமாகக் கூறி வருவதால் பெரிய மகன் அமெரிக்காவில் படித்தாலும் அவனுடைய வேலைகளை முழுவதும் அவனே செய்து கொள்ள பிளான் போட்டுச் செய்து கொள்கிறான். அந்தச் சூழ்நிலைக்கும் தன்னை இயல்பாக ஈடுபடுத்திக் கொண்டு முதன்மையாகப் படிக்கிறான். சிறிய மகனும் 3 வருடம் பெங்களூரில் ஹாஸ்டலில் தங்கிப் படிக்கும் போது அந்தச் சூழ்நிலைக்குத் தன்னை பழக்கிக் கொள்ளச் சுலபமாக முடிந்தது. என் கணவர் தந்தையாக மகன்களை அணுகிய விதம் சிறப்பாக இருந்ததால் அவர்களுக்கு எப்பொழுதும் எதிலும் எந்தவிதக் குழப்பம், தடுமாற்றம் ஏற்படாமல் இருக்கிறார்கள்.

– ஜெயந்தி நாராயணன், புனே

தமிழே அவரால்தான்!

ஆண்கள் அடுக்களையில் என்கிற வார்த்தை எங்கள் குடும்பத்தைப் பொறுத்த வரை புதியதே அல்ல. என்னுடைய அப்பா, மாமனார், கணவர், குழந்தைகள், எல்லோருமே வீட்டில் பெண்களுக்கு உதவியாக இருந்து வந்திருக்கிறார்கள். ஆனால் என் கணவரோ ஒரு படி மேல். என் கணவருடைய ஒத்துழைப்பு இல்லாவிட்டால் நான் என்னுடைய போஸ்ட் கிராஜுவேஷன், பி.எட்., ஆகியவற்றை முடித்திருக்க முடியுமா என்பது சந்தேகமே.

நான் மத்திய பள்ளியில் ஒரு ஆசிரியை. என் கணவர் தொலைபேசி நிறுவனத்தில் ஒரு அதிகாரி. எங்கள் வீட்டில் எந்த வேலை யார் பார்ப்பது என்றே கிடையாது. காலையில் எங்கள் பள்ளி 7.30க்கு ஆரம்பம். கிளம்பும் முன் சமையல் டிபன், காப்பி, துணி, பாத்திரம், மெட்ரோ தண்ணீர் பிடிப்பது இப்படி எல்லா வேலைகளையும் இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் முடிக்க எல்லோருடைய ஒத்துழைப்புமே காரணமாகிறது.

என்னுடைய பெரிய மகன் ஒரு சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர். இளையவன் அண்ணா



தலைமுடி மிகவும் காய்ந்து இருந்தால் சிறிது தயிரால் நன்கு மசாஜ் செய்து ஊற விடவும். பிறகு சிறிது அரப்புத்தூள் அல்லது காய்ந்த கேசத்திற்கான (டிரை ஹேர்) ஷாம்பூ போட்டு அலசவும்.

– உஷா ஸ்ரீகுமார்.

பல்கலைக் கழகத்தில் மூன்றாம் வருடம் ஈசிக இளை மாணவன். காலை வேளையில் எல்லோருக்கும் வேலை இருக்கும். சாப் பாட்டை டிபன் பாக்ஸில் எடுத்து வைக்க, இன்னொருத்தர் வாஷிங்மெஷினில் துணியை எடுத்து உலர்த்த, இப்படிப் பங்கு போட்டு வேலை செய்ததால் சிரமம் இல்லா மல் வேலைகளை முடிக்க முடிகிறது.

இவை தவிர எங்கள் வீட்டில் எல்லோ ருக்கும் குடிதண்ணீர், காஸ், டெலிபோன் நம்பர் தெரியும். யார் வேண்டுமானாலும் புக் செய்து விடுவார்கள். வீட்டில் ஃபைல், பில், லெட்டர் பிரிஸ்கிரிப்ஷன், டேக்ஸ் பேப்பர், காரண்டி கார்ட் என்று அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். இருக்கும் இடம் எல் லோருக்கும் தெரியும். அவரவர் வேலையை முடித்த பிறகு அதே இடத்தில் வைத்து விடு வார்கள்.

என்னுடைய மாமனார், கணவர், குழந் தைகளின் ஒத்துழைப்புடன் நான் சாதித் தவை ஏராளம்.

திருமணத்திற்குப் பிறகுதான், நான் ஹிந்தி ப்ரவீண் எம்.ஏ. (இந்தி) பி.எட். எல் லாம் முடித்தேன். மத்திய பள்ளி ஆசிரியை யாக திருமணத்திற்குப் பின்தான் பணியில் சேர்ந்தேன். இரண்டு பிள்ளைகளையும் நான் நினைத்தபடியும் அவர்களின் விருப்பப்படி யும் படிக்க வைத்தேன்.

சைக்கிள் கற்றுக் கொண்டு இப்பொழுது டூ வீலரும் என் பிள்ளைகள் கற்றுத் தந்தார் கள். திருமணத்திற்குப் பிறகுதான் நான் தமிழ் கற்றுக் கொண்டேன். அதுவும் என் கண வரின் ஒத்துழைப்போடுதான் என்பது கூடு தல் விசேஷம்.

என் வீட்டைப் பொறுத்தவரை எனக்கு ஒத்துழைக்கும் எல்லோரும் ஆண்களே.

– ராஜலக்ஷ்மி கணேசன், சென்னை.

பெருமையால் தலைநிமிர்கிறேன்

என் கணவர் ஒரு சுதந்திரப் போராட்ட தியாகியின் மகன். ஒரு ஆசிரியர் குடும்பத் தில் மூத்த மகன். தியாகியின் பொறுமையும் அளவு கடந்த சகிப்புத் தன்மையும் ஞாபக சக்தியும் இவரிடம் இருப்பது எனக்கு மிகுந்த பெருமை தரும் விஷயங்கள்.

இவர் தன் தாய் தந்தையைப் பேணுவ தில் ஈடுஇணையற்றவர். சிறிய வயதிலேயே துணி துவைக்க, சமையல் செய்ய தன் தாய்க்கு உதவியதால் இன்றும் வீட்டில் சேரும் துணிகளை துவைக்க கவுரவம் பார்க்க மாட்டார். ஆனால் இன்று வாஷிங் மெஷின் வந்து விட்டது.

சமையலுக்கும் சுமார் 50 பேர் வரை சமையல் செய்யும் திறமை உண்டு. இவரு டன் சேர்ந்து எனக்கும் சுமாராக அளவுத் திட்டங்கள் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது. பெரிய விசேஷங்களுக்கு இவ்வளவு பேருக்கு இவ்வளவு அரிசி, காய்கறி, தேங்காய் எனத் துல்லியமாகக் கணக்கிடுவார். இவரது சுறு சுறுப்பு என்னை மிகவும் கவர்ந்தது. அதிகமா கத் தூங்கவே மாட்டார். தினமும் காலை 4.30 மணிக்கு விழித்துக் கொண்டு ஸ்தோத் திரங்கள் படிப்பதும் காய்கறி நறுக்குவதும் அவரது வழக்கம்.

இவரது நட்புவட்டத்திலும் யார் வீட்டு விசேஷங்களிலும் கௌரவம் பார்க்காது, சொல்ல வேண்டும் என எதிர்பார்க்காது பரி மாறி சாப்பாடு இடங்களைக் கவனிப்பார். வீட்டில் இவர் மூத்தவராதலால் சிக்கன மாகச் சிறப்பாக எதையும் செய்ய வேண்டும். ஏன் முன்கூட்டியே திட்டமிட்டுச் செயல் படுதல் இவர் குணம். ஏழு மணி பஸ்ஸைப் பிடிக்க ஐந்து மணிக்கே அங்கு இருக்க வேண்டும் என்னும் குணம்.

ஆயினும் கடவுள் எங்களுக்கு ஒரு குழந் தையை ஆசீர்வதிக்கவில்லை என்ற குறை எனக்கு உண்டு. அதற்கும், "நீயே எனக்கு ஒரு குழந்தைதான். குழந்தை இல்லாவிட் டால் போகிறது" எனத் தேற்றும் ஆசான். குழந்தையில்லாததால் நான் அடைந்த சிறுமைகளுக்கு இவரே வடிகால். இவ்வளவு பெருமைகளும் உள்ளவர் பிறரால் சில சமயம் உதாசீனப்படுத்தப்படும் போது வருத்தமாக இருந்தாலும் இவரது பெருமை கள் எனக்கே உரியவை என்னும் பெருமை என்னை தலைநிமிரச் செய்கிறது.

– ராஜேஸ்வரி, கோபி.

ஒய்ந்து போன கால்களுக்கு வலியி லிருந்து நிவாரணமும் புத்துணர்வும் தந்து ரிலாக்ஸ் செய்ய ஒரு பக்கெட் வெந்நீரில் கால்களை 15 நிமிடங்கள் வைத்திருக்கவும்.

– உஷா ஸ்ரீகுமார்.



எல்ஐசியின்

ஜீவன் ● ஸ்னேஹா



இன்றைய நங்கைக்கான

விசேஷ பாலிஸி.

'ஜீவன் ஸ்னேஹா' பெண்களுக்காக விசேஷமாக திட்டமிடப்பட்ட பணமீட்சிப் பாலிஸி ஆகும். இத்திட்டம் ஆயுள் காப்பீட்டின் பாதுகாப்புடன் லாபத் தொகைகளை உங்கள் விருப்பப்படி வழங்குகிறது.

சிறப்பு அம்சங்கள் :

- **காப்பீட்டுத் தொகையின் 20% என்ற விகிதத்தில் தவணை முறைகள் 5, 10 மற்றும் 15 ஆண்டு இறுதியில் அளிக்கப்படும்.** இந்த தவணைகளை காலம் தாழ்ந்து பெற்றுக் கொண்டால், கூடுதல் வட்டியுடன் பெற வாய்ப்பு.
- காப்பீட்டுத் தொகையின் மீதி 40% உறுதியான லாபத் தொகையுடன் விசுவாசத் தொகை, ஏதேனும் இருந்தால், 20 வருட கடைசியில் முதிர்வின் போது தரப்படும்.
- சில விதிமுறைகளின் கீழ், ப்ரீமியம் செலுத்தாது போனாலும் ஆயுள் காப்பீடு தொடரும்.
- காப்பீட்டுத் தொகையின் ஒவ்வொரு ஆயிரத்திற்கும் ரூ.70/- என்ற கணக்கில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் உறுதியான லாபத் தொகை உண்டு.
- திட்டகாலத்தின்போது மரணம் ஏற்பட்டால், காப்பீட்டுத் தொகையுடன் ஈட்டப்பட்ட உறுதியானகூடுதல் தொகையுடன் விசுவாசத் தொகை, ஏதேனும் இருந்தால் அது முன்கூட்டியே அளிக்கப்பட்டிருக்கும் தவணைத் தொகைகளை கழிக்காமல் வழங்கப்படும்.
- **ஜீவன் ஸ்னேஹா** கர்ப்பம், மகப்பேறு மற்றும் விபத்துக் காப்பீடு எவ்வித கூடுதல் பிரீமியம் இன்றி வழங்குகிறது.
- **முதிர்வு தொகையினை ஓய்வூதியமாகவும் (annuity) பெறும் வாய்ப்பு உண்டு.**
- ப்ரீமியம் செலுத்துவதில் சலுகை - உரிய தேதிக்கு முன்பே ப்ரீமியத்தை செலுத்தி தள்ளுபடி பெறலாம்.

மேற்கொண்டு விவரங்களுக்கு உங்கள் அருகாமையிலுள்ள எல்ஐசி கிளை அல்லது முகவரை அணுகவும்.

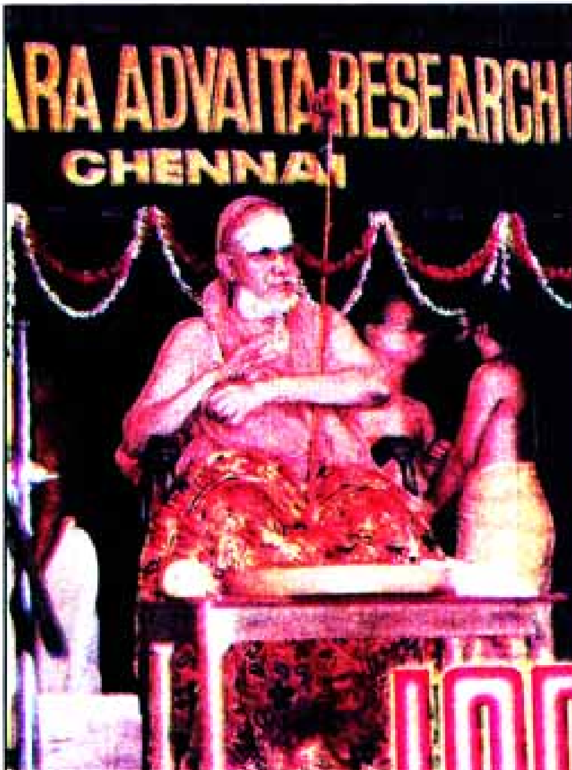
லைஃப் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்ப்பொரேஷன் ஆஃப் இந்தியா

இந்தியாவை நாங்கள் நன்கு அறிவோம்

வளைகுடா நாடுகளில் வசிக்கும் வெளிநாட்டு இந்தியர்களுக்கு (NRIs), LIC இன்டர்நேஷனல் E.C. மூலம் தயாரிக்கப்பட்ட சிறப்பு திட்டங்கள் உள்ளன.

Visit us at : www.licindia.com

Insurance is the subject matter of the solicitation



மாற்றம் உங்களிடம்தான் வர வேண்டும்!

பெண்ணே தனக்குப் பிறந்த பெண் சிசுவைக் கொலை செய்யும் விபரீதமான போக்கு நடந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. பெண் என்றாலே செலவு என ஏழைகள் இச் செயலை ஒருபுறம் அரங்கேற்றிக் கொண்டிருக்க, படித்த, வசதி படைத்த சில குடும்பங்களில் கூட பெண்களை பாரமாக நினைத்து அதனைக் கருவிலேயே அழிக்க வகை செய்யும் மருத்துவ முறையைக் கையாள்கிறார்கள்.

இந்த விபரீத செயல்களின் உச்சகட்ட விளைவினை சமீபத்தில் எடுக்கப்பட்ட ஜனத்தொகை கணக்கெடுப்பு வெளியிட்டது. 1000 ஆண்களுக்கு தொள்ளாயிரத்து முப்பத்தி மூன்று சொச்சம்தான் பெண்களே இன்று இந்தியாவில் உள்ளனர் என்பதே அது. பெண் சிசுக் கொலையை முற்றிலும் அகற்ற பல முயற்சிகளை மேற்கொண்டு வரும் அரசாங்கம் 17 முறை இது சம்பந்தப்பட்ட சட்டத்தைத் திருத்திய பின்னரும் இந்த அவலம் மருத்துவத் துறையினரின் உதவியுடன் தடையின்றி நடைபெற்று வருகிறது.

இக் கொடிய வழக்கத்தைக் கைவிடும்படி நாட்டு மக்களை கேட்டுக் கொள்ள பிரசாரம் மேற்கொள்ள, மதத் தலைவர்களையும் ஈடுபடுத்தினால் வெற்றி கிட்டும் என்கிற நோக்கில் அனைத்து மதத் தலைவர்களும் பங்குகொள்ளும் கருத்தரங்கு ஒன்றிற்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. சமீபத்தில் தில்லியில் நடைபெற்ற இக் கூட்டத்தில் தமிழ்நாட்டின் சார்பாக காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஜகத்குரு ஸ்ரீ ஜயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள், மற்றும் சுவாமி சத் பவானந்தா உட்பட முக்கிய மதத் தலைவர்கள் பலர் பங்கேற்றனர். பழமையான சம்பிரதாயங்கள் நன்னெறிக்குப் புறம்பானவை என்று இக் கருத்தரங்கில் கூறப்பட்டதுடன் பெண் கருக்கொலை தடுப்பு இயக்கத்திற்குத் தங்களது ஒருமித்த ஆதரவைத் தருவதாக அனைத்து மதத்தலைவர்களும் கூறினர். மேலும் பெண் கருக் கலைப்பிற்கு மருத்துவத் துறை நவீனக் கருவிகளை பயன்படுத்துவதைக் கைவிட வேண்டும்

யார் காரணம்?

மதுரையை அடுத்துள்ள உசிலம்பட்டி, சேலம் மாவட்டம் போன்ற பல இடங்களில் பெண் சிசுக் கொலைகள் நடைபெறுவது சர்வ சாதாரணமான நிகழ்ச்சியாகி விட்டது. ஆண் வாரிசு வேண்டுமென்று குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதும் அது பெண் குழந்தை என்று தெரிந்தவுடன் கள்ளிப்பால் போன்றவற்றைக் கொடுத்து அழிப்பதும் வழக்கமாகி விட்டது.

இதற்கிடையில் இப்படிச் செய்யும் தாய்மார்களைக் கைது செய்து தண்டனையும் வழங்கப்பட்டு வருகிறது. இக் குற்றத்திற்கு ஆளாகி கைது செய்யப்பட்டு ஆயுள் தண்டனையும் வழங்கப் பெற்ற முதல் தாயின் சோகக் கதை இது -

கருப்பாயி - இவருக்கு இரண்டு பெண் குழந்தைகள் இருந்த நிலையில் கர்ப்பமாகி உள்ளார். அரசு மருத்துவமனையில் குழந்தையைப் பெற்றெடுத்த போது அதுவும் பெண் என்று தெரிந்தவுடன் கிராமத்தில் தனது வீட்டிற்கு எடுத்து வந்து சிசுவைக் கொன்றுள்ளாள். இதனையறிந்த மருத்துவமனை பணியாளர்கள் அவளைப் போலீஸில் பிடித்துக் கொடுத்தனர். அவள் மீது வழக்கும் போடப்பட்டு குற்றம் நிருபணமாகி ஆயுள் தண்டனையும் விதிக்கப்பட்டது.

இந்த வழக்கு நடைபெற்ற காலத்தில் கருப்பாயி மீண்டும் கர்ப்பமாகி மீண்டும் ஒரு பெண் குழந்தையை ஜெயிலில் பிரசவித்தாள்.

தற்பொழுது பெயிலில் வெளிவந்திருக்கும் இவரை ஊர் மக்கள் தள்ளி வைத்துள்ளனர். சொந்தபந்தங்கள் இவர் வீட்டை எட்டிக் கூடப் பார்ப்பது இல்லை. கணவன் நோயாளி ஆகி விட்டதால் மூன்று பெண் குழந்தைகளையும் கரைசேர்க்கும் பொறுப்பு கருப்பாயியின் தலை மேல்.

இவரது வீடு (குடிசை) 20,000 ரூபாய்க்கு அடமானத்தில் உள்ளது. வீட்டிலிருந்த மாடு, கன்றுக்குட்டிகள் விற்கப்பட்டு விட்டன. இந் நிலையில் இவருக்கு மீடியாக்களின் தொல்லை வேறு. இப்படி ஒரு குற்றத்திற்குத் தண்டனை பெறும் முதல் பெண்மணி இவர் என்பதால்



இவரை ஒரு காட்சிப் பொருளாக்கி விட்டனர்.

இதனால் மிகவும் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டுள்ள கருப்பாயி, தனது குடும்பத்தை தனது மூன்று பெண் குழந்தைகளை எப்படிக் காப்பாற்றுவது என்று தெரியாமல் தினம் தினம் அழுது கொண்டிருக்கிறார்.

இது ஒரு கருப்பாயியின் கதை மட்டுமில்லை. இதே போல் பிறகு தண்டனை பெற்ற லட்சுமி, நீலாவதி என்று பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போகிறது.

இங்கு ஒரு விஷயம் கவனிக்க வேண்டும். ஒரு கிராமத்துப் பெண் அதுவும் படிப்பறிவில்லாத ஏழைப் பெண் தன்னிச்சையாக எந்த முடிவும் எடுத்து விட முடியாது. மூடப்பழக்கங்களில் ஊறிப் போன அவர்களுக்கு 'ஆண் வாரிசு' என்பது குடும்பப் பிரச்னை. கௌரவப் பிரச்னை ஆகிவிடுகிறது.

இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் படிப்பறிவில்லாத ஏழைப் பெண், கணவனை அண்டி வாழும் அந்தப் பெண் இப்படி ஒரு குற்றம் நடைபெறாமல் இருக்க என்ன செய்து விட முடியும்? அல்லது அவளை மட்டுமே இந்தக் கொடூரத்திற்குத் தண்டித்து விட்டு வேடிக்கை பார்ப்பதா? இதற்குப் பொறுப்பான கணவன், குடும்பம், சமூகம் இவற்றையெல்லாம் தண்டிப்பது யார்?

(நன்றி : தி ஹிண்டு)

என்கிற கோரிக்கையும் இக் கூட்டத்தில் வலியுறுத்தப்பட்டது.

இச் சமூகக் கொடுமைக்கு எதிர் குரல் கொடுத்த ஸ்ரீ ஜயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள் இவ் விஷயமாக தனிப் பட்ட பேட்டியினை மங்கையர் மலருக்கு அளித்தார்.

"டில்லியில் நடைபெற்ற மாநாட்டில் தாங்கள் வலியுறுத்திய கருத்தின் அடிப்படையில் தாங்கள் பெண்களுக்கு என்ன கூற விரும்புகிறீர்கள்?"

ஸ்வாமிகள் : "மாத்ரு தேவோ பவ, பிறகுதான் பித்ருதேவோ பவ. மாதா அன்னை. பெண், அவள்தான், இவ்வுலகில் நாம் வரக் காரணமாக இருப்பவள். அவளை, அவளே எப்படிக் கொன்று கொள்ளலாம்?

தேவையற்ற ரோமங்களால் குன்றின் மேலிட்ட விளக்காய் ஜொலிக்க வேண்டிய உங்கள் பொன்மேனி குடத்திலிட்ட விளக்காய் மங்கிடலாமா?



சிகிச்சைக்கு முன்

சிகிச்சைக்கு பின்

அமெரிக்காவின் அதிநவீன லைரா லேசர் சிகிச்சை கோவையில்...

தேவையற்ற ரோமங்களால் உங்கள் மேனியழகு மாசுபடலாமா? இதற்காக பழைய முறையிலான வலிதரும் சிகிச்சைகளுக்கு இன்றே விடை கொடுங்கள்.

உலகமெல்லாம் புகழ் பெற்ற அதிநவீன லேசர் ஸ்கோப் 'லைரா லேசர்' இப்பொழுது முதன்முறையாக இந்தியாவில் கோவையில் அறிமுகம். எல்லாவிதமான சருமத்திற்கும் ஏற்றது. நீடித்த பயன்தரக் கூடியது. லேசர் ஸ்பெசலிஸ்ட்டுகள் தரும் இந்த சிகிச்சைக்கு தேவை சில நிமிடங்களே. உடனடியாக உங்கள் பணிக்கு திரும்பலாம். முடியற்ற பழிங்கு போன்ற மேனியுடன் புதிய வாழ்க்கைக்கு செல்லுங்கள்.

LASERSCOPE® Lyra

FDA APPROVED IN USA FOR ALL TYPES OF SKIN

பாதுகாப்பானது! எளிதானது! நீடித்த நன்மை தரக்கூடியது!

மேலும் விபரங்களுக்கு:-

அட்வான்ஸ்ட் ஹேர் & ஸ்கின் லேசர் கிளினிக்

விக்ரம் மருத்துவமனையின் ஓர் இணை நிறுவனம்

127, மேற்கு வெங்கடசாமி ரோடு, R.S.புரம், கோயமுத்தூர் - 641 002, Fax: 545384

Ph: 550633 , 550133, Mobil: 98431 96363, 98422 40014 E mail : askhic@yahoo.co.in

இது மிகவும் இழிவான செயல். அருவருக்கத்தக்க விஷயம். அல்லவா? ஒரு தாயானவள் இத்தகைய ஈனச் செயலை செய்வதற்கு முதலில் வெட்கப்பட வேண்டும். போராடி தன் வெற்றிக்கு வழிவகுத்துக் கொள்ள வேண்டும்."

"சேலம், உசிலம்பட்டி போன்ற இடங்களில் இந்த அவலங்கள் இன்றளவும் நடைபெறுகிறதே...."

"அறியாமை, இயலாமை, தன்னம்பிக்கை இல்லாமைதான் காரணம். கல்யாணம் பண்ணிக்க பெண் வேண்டும், நல்லது கெட்டது நடக்கையில் அவளது துணை வேண்டும், வாழ்க்கையில் இன்பம் அனுபவிக்க வேண்டும். ஆனால் பெண் குழந்தை வேண்டாம்ங்கிறது சுத்த அறிவீனச் செயல் தான். இப்படி ஒவ்வொருவரும் நினைத்தால் எப்படி மற்ற வீட்டிலிருந்து பெண் எடுக்க முடியும்?"

"பெண் குழந்தைகளை போற்றி வளர்த்து பெற்றோர்களுக்கு நீங்கள் அறிவுறுத்துவீர்களா?"

"நாம் சந்தோஷமாக இருந்தா மாதிரி, நமக்குப் பிறந்த பெண்களும் நல்லவிதமாக இல்லறம் நடத்தி பேரும், புகழும் அடையணும், நல்ல பண்பாடுகளைச் சொல்லித் தர வேண்டும். நல்லனவற்றை எடுத்துக் கொண்டு, கெட்டதை எதிர்த்துப் போராடும் இயல்பினை கற்பிக்க வேண்டும். இதனைக் கடைபிடித்தாலே போதும். எதிர்கால சந்ததியினர் வளமையோடு வாழ வழிவகுக்கும். அச்சம், மடம், நாணம், பயிர்ப்பினை எதிர்கால பெண் சமூகத்தினர் கொண்டிருத்தல் மிக அவசியம். இதை ஏன் நான் குறிப்பாகச் சொல்கிறேன் என்றால் தங்களுக்கு எதிரான எதிர்ப்புகளை சாத்வீக முறையில் தான் அவர்கள் வெற்றி கொள்ள வேண்டும். மாறாக வெறித்தனமான போராட்டச் செயல்கள் தற்காலிகத் தீர்வைத்தான் தரும்."

"அரசாங்கத்திடமிருந்து நாங்கள் பெண்களுக்கென பெண் உரிமைக்கென என்ன எதிர்பார்க்கிறீர்கள்?"

"ஒன்றுமில்லை. இதில் அரசாங்கம் முயன்று என்ன செய்து விட முடியும்? தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் பெண் தனக்கிருக்கும் உரிமையை நிலைநிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். எந்த ஒரு செயலுமே தனிமனிதனிடமிருந்துதான் தொடங்குகிறது. அரசாங்கம் ஆயிரம் சட்டத்திட்டம் கொண்டு வரலாம். தடைவிதிக்கலாம். பெண் சிசுக் கொலையை எதிர்த்து அதனை தடுக்க சமய மடங்கள் ஏன் நம் சங்கரமடம் கூட பலவித நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்கிறது. ஆனால் மாற்றம் என்பது பெண்மையை அங்கீரிக்க வேண்டும் என்கிற எண்ணம் தனிமனித உள்ளத்திலிருந்துதான் வர வேண்டும்."

"சங்கரமடம் பெண் குலம் மேம்பட என்ன செய்கிறீர்கள்?"

"பெண் குழந்தைகளுக்கான அனாதை ஆசிரமம் நடத்துகிறது. 12 வயதிற்குட்பட்ட பெண்களுக்குக் கல்வி பிற கலைகளை போதிக்கிறது. ஏன் இதோ உங்கள் முன் இரண்டு செல்வந்தர்கள் பெண் குழந்தையை தத்தெடுக்க விரும்புகிறோம் என்று கூறினார்களே. அவற்றிற்கும் தேவையான வழிமுறைகளை ஆச்ரமம் செய்து கொடுக்கிறது. கல்யாணப் பத்திரிகையுடன் வரும் கன்னிப் பெண்களுக்கு திருமாங்கல்ய தாரணம் செய்கிறது. இவ்வளவு இருந்தாலும் செய்தாலும் அடிப்படை மாற்றம் பெண்களாகிய உங்களிடமிருந்துதான் வரவேண்டும் தெரிகிறதா? நம் நல்லாசிகள்."

பேட்டி : **கீதா மோஹன்**
படம் : **சௌரா**

வீட்டில் பனீர் தயாரிப்பதாக இருந்தால் கொதிக்கும் பாலில், எலுமிச்சை சாறோ, தயிரோ, படிகாரமோ எதை உபயோகித்து பாலை முறித்தாலும் கையோடு இரண்டு தம்ளர் குளிர்ந்த நீரை ஊற்றி விடுங்கள். பின்பு வடிகட்டி வழக்கம் போல தயாரியுங்கள். பனீர் வழக்கத்தை விட மெத்தென்று இருக்கும்.



- எஸ். பட்டம்மா



Ready for Sale ! Rush for your Copy !!
Agasthiar
College Publications
TEXT BOOK OF DYNAMICS
(Tenth Edition) Rs.85
TEXT BOOK OF STATICS
(for B.SC., & Engg. Classes)
(Ninth Edition) Rs.65
Both by:
Dr.M.K.VENKATARAMAN
Agasthiar
HINDI - HINDI - TAMIL - ENGLISH DICTIONARY
Agasthiar Publications
Price Rs. 360
Buy:
Agasthiar
HINDI GUIDES
Get Sure Success !!
From PRATHAMIC
To PRAVEEN,
UTHARARDH EXAMS.
A TEXT BOOK OF
DYNAMICS
Price Rs. 85
Agasthiar
HINDI LEARNING & SPEAKING COURSE
THROUGH TAMIL AND ENGLISH
Price Rs. 85
Agasthiar's
Prathamic Complete Guide
Price Rs. 35
Price Rs. 105
Price Rs. 120
A TEXT BOOK OF
STATICS
Price Rs. 65
Agasthiar's
Madhyama Complete Guide
Price Rs. 60
GENERAL ESSAYS & LETTERS
FOR SCHOOLS
Price Rs. 15
Agasthiar's
HINDI GRAMMAR
Agasthiar Publications
CLIVES BUILDING, NANDHI KOIL STREET
TEPPAKULAM, TIRUCHY - 620002.
Price Rs. 29
Rashtrabasha Complete Guide
Price Rs. 60
ADVANCED LEVEL
GENERAL ESSAYS & LETTERS
Price Rs. 25
Praveshika Complete Guide
Price Rs. 85
Price Rs. 25
Agasthiar Publications
P.B.No. 334, Clives Bldg., Nandhi Koil St., Teppakulam
Trichy - 620 002. PH: 700061

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ தமிழ், தென்கலை, ஐயங்கார், ஆத்ரேயம், சதயம், 32, 5.7", +2 (எம்.ஏ.), சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை, ரூ.6000, மாநிறமுள்ள பையனுக்கு +2 படித்த, வயது 28க்குள்பட்ட தென்கலை / வடகலை பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 044-2231811. பெட்டி எண் : 17848

■ கவரை நாயுடு அவிட்டம் 33 வயது ஐந்தடி சிங்கப்பூரில் எலெக்ட்ரிஷியனாக மாதம் 25,000/- பெறும் தஞ்சாவூர் மாவட்டத்தை சேர்ந்தவருக்கும், சென்னையில் காவல் துறையில் பணிபுரியும் 31 வயது கேட்டை நட்சத்திர பையனுக்கும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும் பெட்டி எண் : 17851

■ Wanted suitably qualified bride, for Bharatwaja Rohini Vadama, 30, 165 cm, DCE privately employed, 5000, propertied boy, employment not a must. Box No.17852

■ Iyer, Vadama, Gowthama Gothram, Poorattathi, (kumbarasi) 37 yrs, 5'2" B.Sc., Dip. Comp. Sc., private company Rs.5000 + perks. Seeks suitable bride subsect no bar, no demands, simple marriage. Phone : 4852279. Box No.17853

■ சைவப் பிள்ளை எம்.எஸ்.ஸி. (கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ்) வயது 30, 175 செ.மீ. அஸ்தம் சுத்த ஜாதகம், அமெரிக்காவில் இன்ஜினியராக பணிபுரியும் அக்டோபர் 2001இல் இந்தியா வரவிருக்கும் வரனுக்கு இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த எம்.எஸ்.ஸி., எம்.சி.ஏ., பி.ஈ. படித்த அழகிய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 17854

■ எளிய திருமணம், எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாத காஸ்யபகோத்ரம், தமிழ் பேசும், தமிழ் சம்பிரதாயங்களை பின்பற்றும் கன்னட ஸ்மார்த்தா அய்யர், பி.ஏ., 38, மத்திய அரசு ரூ.8000/-. தானே தன் வேலைகளைப் பார்த்துக் கொள்ளும் சற்றே கால் சரியில்லாத வரனுக்கு மணமகள் தேவை. தமிழ் ஐயர் மற்றும் எந்த ஐயர் வகுப்பைச் சேர்ந்தவராயிருந்தாலும் கட்டாயம் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 17855

■ தஞ்சாவூர் இசை வெள்ளாளர் பிள்ளை பெங்களூரில் 50 வருஷமாக இருக்கும் பெற்றோரின் மகனுக்கு 34, அனுஷம், எலெக்ட்ரானிக் டிப்ளமா 4½ வருஷம் படித்து சிங்கப்பூரில் வேலையில் இருப்பவனுக்கு, நல்ல குணம், சிகப்பு நிறம், இலட்சணமுள்ள பெண்ணின் ஜாதகம் குடும்ப விபரங்கள் விலாசத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 17856.

■ Iyer, Vadamal, Athreya, Sadayam 36 / 175, 10,000, fair, B.Com., PGDFM, (CAIIB), working as officer in a bank, seeks suitable fair, graduate girl from respectable family. Subsect acceptable. Box No.17857

■ Tamil Vadama, Koundinyam Swathi, B.Com., IMPACT-EP (PGDCM) 30 / 165 / 8500 p.m. business development officer in growing software coy Madras seeks, good looking graduate working / non-working girl sect no bar. Apply with horoscope. Phone : 044-2233439. Box No.17858

■ Vadama, Srivatsa, Chithirai, B.Com, 32 / 168 / 8000. Executive, reputed public limited company, Bangalore. Seeks Tamil Iyer, employed. Unemployed graduate girl from decent family. Subsect no bar. Box No.17859

■ சைவ பிள்ளை, பட்டதாரி, அரசுப்பணி, 3000, 161 செ.மீ., 40 திருமணமாகாதவருக்கு அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் அனுப்புக. பெட்டி எண் : 17860

■ Madhwa Kannada Balaganadu Bharathwaja, Anusham, 27 / 12000 + perks BE / MBA. Engineer seeks graduate girl same caste. Subsect no bar. Horoscope bio data to Box No.17861

■ Alliance sought for Bharadwaja palghat vadamal Pushyam 63 kg 5'10", 27 years, fair B.E., M.B.A. well employed Chennai Software M.N.C. Boy. Contact Box No.17862

■ ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸ, விசாகம், துலாம், 1962, 160 செ.மீ., 12000, எச்.எஸ்.ஸி. பாண்டியில் டிராவல்ஸ் உரிமையாளர், குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 0413-346631, 200090. பெட்டி எண் : 17863

■ Parents of smart Telugu Mulakinadu, Haridasa, Brahmin boy 28 / 5' 11" B.E. employed in Bangalore M.N.C. invite alliance from professionally qualified employed girls from Telugu family, subsect no bar. Contact with horoscope, biodata, Ph : (080) 5249261. e-mail : aparna_sridharin@yahoo.com. Box No. 17864

■ Wanted suitable bride, Agamudayar, B.E. or M.C.A. below 25 years for handsome talented Software Engineer M.C.A. - Sadhayam - employed at California - Reply with horoscope & family biodata. Phone : 0424 / 291966, 221784. Box No.17865

■ ஐயர், பழநாட்டு பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், ஸ்வாதி 44 திருச்சியில் மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் நல்ல வேலையில் உள்ள வரனுக்கு படித்த தெய்வ பக்தி உள்ள குடும்பப் பாங்கான பெண் 36 வயதிற்குள் தேவை. தயவு செய்து விவாகரத்து, விதவைகள் தவிர்க்கவும். பெட்டி எண் : 17866

■ ஐயர் வடமாள் வாதூலம் மிருகசீரிஷம், 40 உயரம் 165 டிப்ளமோ தனியார் 3000 நல்ல பழக்கவழக்கமுள்ள

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

இளமை தோற்றமுள்ள அழகான சிகப்பான பையனுக்கு கோயமுத்தூரில் வேலைக்கு போகும் / கோயமுத்தூருக்கு மாற்றத்தகுந்த வேலையில் உள்ள பிராமண பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். குழந்தை உள்ள இல்லாத விதவை களும் விண்ணப்பிக்கலாம். விவாகரத்தானவர்கள் மன் னிக்கவும். பெட்டி எண் : 17867

■ Tamil Iyer boy Vadamal Bharadwajam, Pooradam B.E. Software Engineer 39/169. US citizen innocent legal divorcee without encumbrances seeks suitable girls below 35. Early simple marriage. Box No.17868

■ Saivam Desigar, pure vegetarian 30/165/7500 Ayilyam Third Patham, Asst. Engineer, Public Ltd. Co., Own house in Chennai. Seeks graduate girl reply with horoscope. Ph : 044-6501685. Box No.17869

■ Tamil Iyer professional parents, settled in Pune, invite alliance for their son (Kaundinya / Avittam / first padam), 26 / 175 / Rs.40,000 p.m., hotel management, graduate (Mumbai), presently employed in Kuwait, seeks good looking, slim, homely girl, educated family, qualified in hospitality industry, or computer, contact : gowri32@rediffmail.com. Box No.17870

■ ஐயர், வடமாள், ஷடமர்சண, சித்திரை (4ம் பாதம்) 29 வயது, டிப்ளோமோ படித்த, (ஏ.எம்.ஐ.ஈ.) சாப்ட்வேர், 12,000 வருமானம், சொந்த வீடுள்ள, நல்ல பழக்கவழக்க முடைய சிவந்த நிறமுடைய பையனுக்கு 27 வயதிற் குட்பட்ட வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 17871

■ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshana, Uthiradam, 29 yrs., 5'11", diploma in pulp & paper technology, Junior Manager, ITC-BPL, Bhadrachalam, Andhra Pradesh, seeks suitable bride. subsect no bar. Contact : Ph : 044-2447132. e-mail : prasadip@yahoo.com. Box No.17872

■ Iyer Vadamal, Kousika Uthiram, 27 yrs., non graduate doing business. Seeks suitable girl from a respectable family. Reply with horoscope. Box No.17873

■ Vadamal, Kaundinyam, Anusham 28 / 170 / M.Sc., Senior Executive, reputed public limited company, Rs.15000/- seeks graduate, unemployed girl below 23, horoscope, family biodata to Box No.17874

■ Iyer, Shadamarshanam, Chithirai, 42 / 5' 3", DEE working in KSEB, well settled in Wayanad (Kerala), seeks alliance from fair looking girls of respectable family, respond with full details to e-mail : k.murthy@caltiger.com. Box No.17875

■ சைவ வெள்ளாளர், 28.11.1973, பிபிஏ., (எம்பிஏ), 173 செமீ, 6000, பிரபல தனியார் நிறுவனத்தில் Territory Sales Incharge.ஆக பணிபுரியும் வரனுக்கு அரசு / ஆசிரி யப் பணி / ஆசிரியர் பயிற்சி முடித்து (DTE/B.Ed.) பணியை எதிர்நோக்கும் வரன் தேவை. சைவ பிள்ளை சைவ முதலியார் பிரிவு வரன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். சைவ உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 17876

■ தமிழ் ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரம் நாலாம்பாதம் 29, 5.7", எம்.எஸ்.சி., பிரபல இன்டர்நெட் கம்பெனியில் என்ஜினியராக வேலைபார்க்கும் வரனுக்கு கம்ப்யூட்டர் சம்பந்தமாக படித்த வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரங் களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 17877

■ Wanted good looking girl preferably employed for Iyengar, Thenkalai, pooram, Bharathwaj 29/158 M.Sc., D.C.A., LIC employed. Owns house. Subsect no bar. Reply with horoscope and family details. Box No.17878

■ Iyer, Vadama, Bharathwajam, Pooratadhi IV, 27/180/20,000+, B.E. Engineer, IOCL, Mathura, seeks well educated professionals / girls proficient in music. Box No.17879

■ வடமாள் பாதராயணம் சதயம் 30/170 B.E., M.S. (U.S.A.) Software Cisco Systems, U.S.A.ல் வேலையில் உள்ள குணசாலியான பையனுக்கு B.E. or M.C.A. படித்த அமெரிக்காவில் வசிக்க விருப்பமுள்ள குணவதி யான மணமகள் தேவை. subsects no bar. பெட்டி எண் : 17880

■ Iyer, Vadamal Koundinyan, Aswini B.Sc., 31/5'6" private 4500/- coimbatore seeks graduate employed girl from respectable family, subsects no bar. Send horoscope with details. Sugavanam, Ph : 433950624. Box No.17881

■ Vadamal Aathreya Poorattadhi 29/187/2.25 lacs AMIE (MBA) Engineer, MNC, Ahmedabad, seeks tall beautiful, graduate / PG girl knowing computer / domestic work. Early marriage preferred as boy immigrating to Canada shortly. Box No.17882

■ Telugu Nyogi Brahmin, Issueless legal divorcee, 40, Anusham, Harithasa, Matriculation Executive, private concern, Chennai, own house, pious, Teetotallar, invites, employed / unemployed girls, unencumbered divorcee also prefered. Strictly Brahmin only. Ph : 6219183. Box No.17883

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகஸம், பூசம், 32/167, மாதம் ரூ.9000/- கோவை, எல்.ஐ.சியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு மாற்றத்தக்க, மத்திய / மாநில அரசில் பணிபுரியும், நல்ல தோற்றமுள்ள, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட் பிரிவு சம்மதம். விவரங்கள் ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 17884

■ Iyengar, Vadagalai handsome, sports person 32 / 5'9" / 75kg / Rs.30,000, B.A. Hons M.B.A., M.D. of Ad. agency Bangalore affluent vegetarian teatotler nonsmoker progressive minded seeks accomplished bride. subsect acceptable write Box No.17885

■ Saiva Pillai, Widower with 4 years old son, 35, practising lawyer, high court, supreme court, well settled, affluent family, seeks fair graduate bride around 30, Chevvai Dosham preferable. Send horoscope Box No.17886

■ வடமாள், ஆத்ரேயம், திருவோணம், 34 / பிஏ. / 7500, மத்திய அரசு வேலையில் 16 வருட சர்வீஸ் வரனுக்கு +2 / பட்டதாரி, வேலை அல்லது வேலைக்குப் போகாத மண மகள் தேவை. எளிய திருமணம். சிறிது ஊனம் இருந்தா லும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் : 17887

திருமணமலர் – புதிய விளம்பரக் கட்டணம்!

பத்திரிகைக் காகிதம், பத்திரிகை அச்சாகத் தேவைப்படும் பொருட்கள், மற்றும், தபால் கட்டணங்கள் அபரிமிதமாக உயர்ந்து விட்ட காரணத்தால் திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் அக்டோபர் 2001 மாத இதழிலிருந்து முதல் முப்பது வார்த்தைகளுக்கு ரூ.400/- என திருத்தி அமைக்கப்படுகிறது. முப்பது வார்த்தைகளுக்கு மேற்பட்ட ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ.15/- கூடுதல் கட்டணம். வாசகர்களும் விளம்பரதாரர்களும் முன்னெப்போதும் போல் தொடர்ந்து நல்லாதரவு அளிக்க வேண்டுகிறோம்.

பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர்.

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/10/2001. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

■ Iyer Srivatsa, Vadamal, Pooradam, 27,170cm B.Com.,M.B.A.,M.N.C.,employed, sales manager, four lakhs annum, seeks bride graduate from respectable family, respond with horoscope to Ph : 0712-231381. Box No.17888

■ ஐயர், வாத்திமாள், தாரகாரண்ய, பூரட்டாதி, 33 வயது 5.9", (சிவப்பு) தனியார் கம்பெனி, 15,000/- மாத வருமானம், நல்ல பழக்க வழக்கமுடைய பையனுக்கு தகுந்த படித்த மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 044-4901294 பெட்டி எண் : 17889

■ Iyengar, Vadagalai, Bharadwajam, Ayilyam, 29, B.Sc., PGDCA, Private Firm, 5000/-p.m. seeks educated & Homely girl from decent family. Box No. 17890

■ Seeks Brahmin graduate bride for handsome Iyengar, Legal divorcee Athreya Uthiram, 37/180 MA MBA Corporate Manager without encumberances. Five years daughter with her Mother's custody. Divorcees widows excuse. Contact Box No. 17891

■ Wanted preferably Bombay based LIC/Bank/ Central Government employed girl for Tamil Iyer Bharadwajam 29/5.6" working as Assistant Manager in LIC Housing Finance. Send horoscope to Box No. 17892

■ சோழிய வெள்ளாளர், அசைவம், எம்.சி.ஏ., 29 வயது, 166 செ.மீ., சாப்ட்வேர் இன்ஜினியர், யூஎஸ்.ஏவில் (டாட்டா) பணிபுரியும் அழகிய நல்ல பையனுக்கு, அழகிய சிவந்த நிறமுள்ள, குணமுள்ள 25 வயதுக்குள் பட்டதாரி, சாப்ட்வேர் இன்ஜினியர் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 0431-762700, 750499. பெட்டி எண் : 17893

■ Thenkalai Koundenya Kettai (4), 37/163cm/5000 M.Sc., M.Ed., PG Teacher in Mat.Hr.Sec. School, Sirkazhi seeks graduate unemployed (preferbly Maths) girl. Contact BoxNo. 17894

■ Nellai, Saiva Pillai, 29/B.Sc., DMLT employed CMC Vellore, seeks good looking graduate, working girl, same community, send horoscope, Phone : 654 2277 Box No. 17895

■ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Kettai 43 Graduate Govt. employed Own House legal divorcee issueless seeks alliance from employed/unemployed Poor/ Middle class girl. Horoscope must. Box No. 17896

■ Iyer, Srivatsa, Thiruvadirai, B.Sc., 34/5'.11"/8000, Govt. Employed, Brief First Marriage, Legal Divorcee, no encumberance, seeks soft natured graduate bride. Below 30 from respectable family. Divorcees excuse. Contact : 044-2323284. Box No. 17897

■ Intercaste parentage, Mother Iyer, Father Naidu, Pure vegetarian Boy 36, MA Rs. 7000/- Central Government prefer, employed girl. Phone : 484 7390 Box No. 17898

■ Karkathar Pillai, age 29, 175 cm, B.Com., Self Business, Rs. 10,000/- seeks bride, well educated (Graduate) Homely, Fair from same caste. Box No. 17900

■ Vadama, Vathulam, Sadhayam 2nd padam, 31/180/ MCA/Development Leader, 5 digit salary boy seeks employed graduate girl below 28. Brahacharanam acceptable. Horoscope and details to Box No. 17901

■ Iyer, Vadamal, Bharani, Koundinya, 31/180, B.Sc., (Physics) Branch Manager, 8000/- M.G.M. Bangalore. Seeks graduate girl. Willing to work. Contact Phone : 4816021, Box No. 17902

■ Software consultant in Boston (USA) H-1 visa holder, attractive remuneration, Vadama Iyer, Athreya, Uthirattathi, ME/30/178 seek bride 26 or below fair, goodlooking Engineer/Computer professionals only in India/Abroad. Send Horoscope details to Chennai. Box No. 17903

■ Wanted Non-Kousika, Brahacharanam, Chennai only, Graduate, un-employed girl, Born after 1978, for Magam, MCA/27 years/167cm/Rs. 25,000 p.m. Chennai. Contact : 4618504. Box No. 17904

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, அவிட்டம், 30/169/ பி.ஏ., மத்திய அரசு/7400 சொந்த வீடுள்ள வரனுக்கு நல்ல தோற்றமுள்ள +2 அல்லது டிகிரி படித்த பெண் தேவை. சைவ முதலியார் போன்ற உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 17905

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், ஹஸ்தம், 31/160 செ.மீ., பிகாம்., ரூ. 7000/- தனியார் நிறுவனம் ஆடிட் டிபார்ட் மெண்ட் பையனுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 17906

■ Iyer, Brahacharanam, Haritha Moolam, Oct. 73 168 cm, B.E. Software Engr. MNC Bangalore Clean habits seeks employed girl Bank/C.Govt/Software professional transferable to Bangalore. Same sect only. Parents of only one issue excuse. Ph : 080-6592547. Reply to Box No 17907

■ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Thiruvonam, 29/180cms, M.Tech. (Metallurgy) from IIT, doing Ph.D., at Germany seeks good-looking, healthy girl with BE/MCA/M.Sc.,/B.Sc., qualification. Reply to Box No. 17908

■ Vadagalai Iyengar, Thiruvadirai, Kowsikam, 30, 5.2", DME, Production Engineer on contract Rs. 11,000/- Delhi based, seeks suitably educated employed/unemployed girl. Apply with horoscope details to Box No. 17909

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja, Poorattadhi, 32 years, 172 cms, Medium Complexion B.Sc., MBA, Executive with MNC at Kochi. Seeks graduate girl above 156 cms, Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 17910

■ Vadama, Athreya, Moolam II 29/165/15000pm Masters in Horticulture, working as Horticultural consultant for Reputed Companies, Teetotaller seeks graduate preferably employed girl. Subsect no bar. Phone : 4414759. Box No. 17911

■ Iyer, Vadamal, Kanva Gothram, Thiruvathirai, B.Com, ICWA, MBA, ACS, 27/175/4.50 lakhs annum, Software Consultant, looking graduate girls of respectable family. Only son, Raghu or Kethu in seventh place, send Bio-data horoscope and family details to Box No. 17912

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், மூலம் 4ம் பாதம், 5'.6", 27 வயது, 6000/- (பி.ஏ.) completed தனியார் கம்பெனியில் பணியும், சொந்தத் தொழிலும் செய்யும் பையனுக்கு குடும்பத்திற்கு ஏற்ற மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 8110897 பெட்டி எண் : 17913

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், மூலம், 32/6'/ எம்.எஸ்.ஸி., 11,500 உதவி மேனேஜர், தனியார் கம்பெனி, அங்கலேஷ்வர், குஜராத் பையனுக்கு, வேலையிலுள்ள/இல்லாத பட்டதாரி பெண் தேவை. போன் : 844 0297 சென்னை. பெட்டி எண் : 17914

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், ஆயில்யம், 4ம் பாதம், 38/165 11,000/- இன்சூரன்ஸ் கம்பெனி, சென்னை. சென்னையில் சொந்த Flat உள்ள வரனுக்கு வேலையிலுள்ள/இல்லாத அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி பெண் தேவை. ஃபோன் : 480 3598 பெட்டி எண் : 17915

■ Iyer, Vadulam, 27, Pooradam, 175cms, fair, Technical Engg. Earning 10,000 p.m. Middle class bride invited for suitable alliance 040-7074076. Box No. 17916

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி, 14.7.1971, 5.7", பி.எஸ்ஸி., எம்.பி.ஏ. துபாயில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 044-620 5202. பெட்டி எண் : 17917

■ Iyer, Brahacharanam, Srivatsa, Pooram, MBA, 185/30/12,000 Lecturer Management, Reputed Engineering College, Chennai seeks good looking tall, preferably employed girl. Subsect acceptable. Ph : 8141069. Box No. 17918

■ Sozhia Vellalar, Doctor, MD MRCP 29/175 working Abroad seeks good looking Doctor bride MBBS/MD from good family. Subsects, Saiva Pillai, Mudaliyar acceptable. Send Bio-datas and horoscope to Box No. 17919 Phone : 044-4424263

■ Iyer, Vadama, Vadhoolam, Tiruvonam, 33/182/12000 HGA in LIC Chennai, Owns a house at Tambaram, seeks employed/unemployed bride. Subsects acceptable. Tel.226 2089. Box No. 17920

■ ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்திரம், பூரம், 28/162/5500, டிப்ளமா, என்ஜினியர், தனியார் கம்பெனி, சென்னையில் சொந்த வீடுள்ள மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. போன் : 2478389 பெட்டி எண் : 17921

■ Tamil, Iyer (Tanjore), Vadamal, Haritha, Kettai, 29/5'.6", fair, B.Sc., DCA, IDBI, Chennai. Rs. 7000/- Phone : 044-2412590, Seeks Central/State/LIC/Bank employed Chennai girl. Box No. 17922

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Poosam, fair, handsome, good habits 30/5.10"/M.A., LLB, Advocate seeks suitable good looking educated employed/unemployed girl. Box No. 17923

■ Wanted bride for Tamil Iyer, Vadamal Brahmin Chittirai/Kaushik Gothram, 29 years, 180cms for Software Engineer based in USA. Please send horsocope to Box No. 17924

■ Iyer, Ashtasahasram, Vathoolam, Pooram 31, 5.10", B.E. Senior Engineer in Sharjha. Good salary, seeks graduate girl below 26 years with good looking, pleasing personality. Alliance from Middle class accepted. Subsect no bar. Box No. 17925

■ இந்து, வயது 45, 163, 14,000, திருமணமாகாதவருக்கு உடல் சம்பந்தமான உறவில் அதிக நாட்டம் இல்லாத, பக்தியுள்ள, சாந்தமான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 17926

■ எம்.என்.சி. சென்னையில் ஏரியா மார்க்கெட்டிங் மானேஜராகப் பணிபுரியும், மாத வருமானம் ரூ. 40,000 உள்ள மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, அழகான, நல்ல நிறமுள்ள, வேலை பார்க்கும் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பிறந்த தேதி 9.11.72, உயரம் 5.11", கேட்டை நட்சத்திரம், தந்தை - பிரஹசரணம், தாய் - முதலியார். பெண்ணைப் பற்றிய விவரங்களை அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 17927

■ Telugu Iyer, Konasema, Baradwajam, Bharani, B.A., Business Rs. 40,000 pm., 5.10", Oct. 69, Own House, Only son, seeks educated Telugu/Tamil Brahmin girl. Phone : 498 2516. Box No. 17928

■ Alliance solicited for Vadama, Garga, Hastham, 35, BBA, Agri Business, 2 Lacs p.a. from educated, Homely and Pious girls. Contact : 17929

■ தஞ்சாவூர் வடமாள், கௌண்டின்யம், அசுவதி, 1970 / 5.4' / 5000 / +2 தனியார் நிறுவனம். சுத்த ஜாதகம் பையனுக்கு சென்னையில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. உட் பிரிவு சம்மதம். போன் : 2321907. பெட்டி எண் : 17930

■ ஐயர் வடமாள், கௌசிகம், பூரட்டாதி (4ம் பாதம்) பி.காம்., 30/5.7"/7000 மாத வருமானம் தனியார் பணி மணமகனுக்கு படித்த வேலைக்குப் போகும் பெண் தேவை. எஸ். இராமதாஸ் ஐயர், நெ. 12, கணபதி நகர், முருகன் கோயில் அருகில் கொளத்தூர், சென்னை - 600 099.

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

■ Iyer, Vadama, Naidrabakashyapa, Hastham, B.Sc., MBA/33/168/10,000 I.C.F. Chennai based employed decent affluent family girl below 29. Ramachandran 508/3 I.C.F. South, Chennai - 600 038.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சுவாதி, 37, 5.11", ரூ. 8000, ஸ்விக்கில் பணிபுரியும் வரனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எஸ். வெங்கட்ராமன், 17, சிவசங்கரன் தெரு, சீனிவாச நகர், பெருங்களத்தூர், சென்னை - 600 063. ஃபோன் : 2391577.

■ Vadagalai, Naithruvakashyapa, Moolam B.Sc., MBA., D.C.A., 31/5.9"/11,000 Railways Proficient in Software/Karnatic Instrumental seeks Diploma/ Graduate girl employment not must. Thengalai/Iyer acceptable. Narasimhan, 113, Thirumazisai Street, East Tambaram, Chennai - 600 059.

■ Iyer, Vadamal, Koundinya, Poorattadhi, DME 30/ 168/18,000+perks fair, MNC seeks suitable bride preferably employed from decent family. Subsect acceptable. Contact : G. Gopalakrishnan, New No. 19, Second East Cross Street, Bharathi Nagar Extension, Vellore - 632 007. Ph : 0416-246817

■ Thenkalai, Vadoolam, Avittam, 40/M.Com., Bank Manager, employed girl preferable. Vadagalai/Iyer no bar. M. Krishna, 11, Malligai Street, Bank employee's Colony, Krishnapuram Colony, Madurai - 625 014. Phone : 0452-640452.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூரட்டாதி, வயது 24, 183 செ.மீ., மாத வருமானம் ரூ. 20,000, மெடிக்கல் ஷாப் (சொந்தமாக) சிவந்த நிறமுள்ள வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத படித்த 18-21க்குள் பெண் தேவை. முகவரி : என். சுவாமிநாதன், 3/161 ஆஞ்சநேயபுரம், காக்களூர் - 602 003. ஃபோன் : 04116-64289.

■ Vadamal, Koundinyam, Pooradam, 32, B.Com., (MMM) Sales Officer TTK Prestige, 8000/- + seeks suitable girl. Subsect no bar. L. Satiesh, No. 14, Kamaraj St., 10th Cross Tagore Nagar, Pondicherry - 605 008. Phone : 256 921 (Local 95413)

■ பிரஹசரணம், கௌதம கோத்திரம், விசாகம் நட்சத்திரம், 33 வயது வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி அல்லது +2 மணமகள் தேவை. காப்பிக் கொட்டை சொந்த வியாபாரம், மாத வருமானம் ரூ. 7000/- ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள முகவரி : எம். வெங்கட்ராமன், 19/13, சுப்ரமணியபுரம் தெரு, தேவகோட்டை - 630 302. (போன் : 360692)

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Pooram, 30/5.9"/12,000/ - B.Sc., DCA, L&T Delhi Own Flat, seeks employed graduate girl. Contact : H. Muralidharan, Bhavani Illam, P.No. 35, Kumarasamy Nagar, Madambakkam, Chennai - 73. Phone : 2273509. Delhi - 011-2126191.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Revathy 174/32, B.Com., Advertising Agency (MNC) in Chennai seeks employed girls. Subsect no bar. Contact with horoscope to V. Kannan, (46B/3) 14/3 Krishnapriya Apartments, Babu Rajendra Prasad Ist Street, West Mambalam, Chennai. Ph : 485 45 42.

■ Vadagalai Iyengar, Srivatsam Boy, Uthirattathi, 5'.11", 33 years, B.Sc., (Maths), Cricketer and Officer in MRF Chennai 16,000/- seeks suitable good-looking graduate bride. Contact : T.S. Narayanan, B-1 Flat, Lalitha Terrace, 7, First Street, Mylapore, Chennai -4. Phone : 499 6457

■ Kerala Iyer, Vadamal, Kousikam, Punarpoosam, Suddha Jadhagam, 26.08.1962, B.Tech., (IIT) Computer Qualified seeks suitable graduate girl. Contact : A. Seshan, 29, Doraiswami Road, T. Nagar, Chennai - 600 017.

■ Iyer, Vadamal, Koundanya, Swathi, B.Com., PGDCA, 30/170/Rs. 20,000/- Presently Project Controller in Private Company, Likely to take family Business seeks good-looking/graduate/ Employed/ unemployed girl with Horoscope/Reputed family background. Subsect no bar. Contact : R. Sathyavageeswaran, 79, Butter Worth Road, Tirchy - 620 002.

■ N.A. Vadamal, Mouthgalyam, Pooradam, 35 years, 5.7", B.Sc., M.B.A., working L&T in well settled post. Presently at Salem. Seeks girl with transferable job. Phone : 495 8361. T.N. Ekambaram, 70/2 Ist Floor, New Street, Mylapore, Chennai - 4.

■ Tirunelveli Saiva Pillai, 29, Revathi, 5'.8" (MA) DBM, DCA, PGDIB, Bank Manager, 11,000/- Bio-data horoscope from same community fair, educated/ employed girls invited V. Krishna Pillai, 9, Co-operative Colony, Dindigul - 624 001. Phone : 422 91[illegible]

■ Iyer, Brahacharanam, Nithruvakashyapam, Makam, 28 years, D.M.E., Diploma Engineer, Essar Steels Hazira Surat. Gujarat seeks suitable bride. Subsect no bar. G. Sriram, AH 309, 8th Main Road, Anna Nagar, Chennai - 40. Phone : 620 2693.

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, பூரம், 31/152/8000 பி.காம்., 2ல் செவ்வாய், சுயதொழில் (கேபரரேஷன்) சென்னையிலுள்ள மணமகனுக்கு பட்டப் படிப்பு முடித்த பெண் தேவை. இரா. கூடலிங்கம், நெ. 8, வீட்டு வசதி வாரிய குடியிருப்பு, கமுதி - 623 603. ஃபோன் : 04576/ 23115. 044-4726465

■ Vadama, Srivatsa, Aswini, 32/165/8000, M.Com., DTE, Govt. Secondary Grade Teacher, Seeks suitable bride. Subsect acceptable. Venkatesan, 10, Guru Raghavendra Apartments, First Main Road, Ram nagar, Nanganallur, Chennai - 600 061. Ph : 2311800.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya Ayilyam, 34/185/ SSLC fair Running South Indian Restaurant Indore seeks Home-loving girl. Subsects acceptable. Contact : Muralidharan, Soumya-Sindhur Apartment, 139 A/E Sir C.V. Raman Street, Ramakrishna Nagar, Alwarthirunagar, Chennai - 87. Phone : 484 4580.

■ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Aswini (4), 1967/ 180cms/Rs.8000 B.Sc., seeks graduate girl from respectable family. Mrs. Kamakshi Raghuraman,

#27 Agraharam, Mohanur - 637 015. E-mail : shylu 2k@eth.net.

■ ஐயர், வடமாள், ரோகிணி, பாரத்வாஜம், வயது 37, நாகர்கோவில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை, படிப்பு M.A., PGDCA, MDS. டிகிரி படித்த நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : ஆர். வெங்கடாசலம், 12, பெருமாள் சன்னதி தெரு, திருநெல்வேலி - 627 001. போன் : (0462) 339139.

■ வடகலை, காசியபம், அஸ்வினி, 31, 172 செ.மீ., 25,000 சொந்தத் தொழில் மணமகனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஐயர், தென்கலை சம்மதம். (சொந்த வீடு, சொந்த Flat) முகவரி : V. Alamelu, 10-207-B, V.K. Venaktesha Muthaliar Nagar, Nagari, chittoor District. Pin - 517590 Phone : 08577-36428, 35883, 34110. Fax : 0857736428.

■ சைவப் பிள்ளை, கேட்டை, வயது 27/170 செ.மீ., எம்பிஏ., பிரைவேட் உரிமையாளர், கார், பங்களாவுடன் ஒரே பையன். நல்ல நிறம்/குணம்/தோற்றம் உள்ள மணமகனுக்கு இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அழகான, குடும்பப்பாங்கான சிவந்த நிறமுள்ள குறைந்தது ஒரு டிகிரி படித்த 25 வயதுக்குள் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், விவரங்களுடன் அணுகவும். தபால் பெட்டி எண் : 305, சிவகாசி - 626 123.

■ இந்து ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், சதயம், 35, 5.6", 6000, எம்.காம்., பி.எட்., சொந்த வீடுள்ள தனியார் கம்பெனியிலுள்ள வரனுக்குத் தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஏ.ஆர். பாலசுப்ரமணியன், 5, சோமு தெரு, சேலம் - 636 001. ஃபோன் : 0427-412515.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், பூரட்டாதி, 38/176/+2/7000 சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். லலிதா, 3, கோபாலகிருஷ்ண கோகலே தெரு, ஜி2 மதுரம் அப்பார்ட்மெண்ட்ஸ், விஜயகணபதி ஆலயம் அருகில், உள்ளகரம், சென்னை - 600 091.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ், மூலம், 30/5.7"/7500 I.A.F.Avadi L.O.C. Clerk மாநிறமுடைய பையனுக்கு +2 / டிகிரி படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எம். மங்களம், எண் 18, முதல் மெயின் ரோடு, 3வது கிராஸ் ரோடு, வ.உ.சி. நகர், திருமுல்லைவாயில், சென்னை 62.

■ Iyer, Graduate, Bharadwajam, Visakam, 29/6'/Rs. 33000+perks per month, extremely fair, handsome, Manager, Reputed Company, Bangalore based, only son, Own House, Bangalore, seeks graduate, fair, slim, smart girl preferably employed. Reply with photograph (R) T.S. Ganapathy, #3 Upstairs, I Cross, Wheeler Road, Cox Town, Bangalore - 560 005.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், அஸ்வினி நட்சத்திரம், வயது 34. சுயதொழில் (பேன்ஸி ஸ்டோர்ஸ்) மாத வருமானம் ரூ.5000/-. தகுந்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட் பிரிவு சம்மதம். எஸ்.சேகர், 15/21, குமரன் இல்லம், ராகவன் காலனி, கோவிந்தன் ரோடு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033. போன் : 4747969

■ ஐயர், வடமாள், சாங்க்ருதி, பூசம், 35, 157, 8900, அரசுப் பள்ளி, தேர்வு நிலை இடைநிலை ஆசிரியர், படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத இதே பிரிவில் மணமகள் தேவை. வி. நாகராஜன், 22, 5ஆவது தெரு, கோவிந்த ராஜபுரம், கூடுவாஞ்சேரி - 603 202. போன் : 954114 / 67907

■ Vadamal, Bharadhwajam, Magham, 33/5'11" BE, CivilAbu Dhabi employed seeks Good natured qualified girl, subsects acceptable. Reply with horoscope and photograph Mrs. Kamala, Sector-8/433 R.K. Puram, New Delhi - 110 022. Phone : 011-6170443

■ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், மௌத்கல்யம் பூசம், 33, 175, செ.மீ., 7500, பி.ஏ., பிரைவேட் கம்பெனி, சென்னை. பட்டதாரி பெண் தேவை. ராமகிருஷ்ணன், 67, கற்பகம் அவென்யு, 2வது தெரு, ராஜா அண்ணாமலைபுரம், சென்னை-28

■ Iyer, Vadamal, Srivathsa, Ayilyam 33/160/B.Sc.,/ 5000, fair, reputed private company, Chennai. Seeks fair employed girl. Subsect no bar. Apply with details to R. Pichamoorthi, 20, D.K.M. College Road, Vellore - 632 001. Ph : 0416-263037

■ வடமாள், கௌத்தம், மூலம் 34 / 180 / 7000 பெங்களூரில் வேத பண்டிட், தெய்வபக்தியுடன் படித்த மணமகள் தேவை, உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். எக்ஞ தீக்ஷிதர், 12, ஹனுமந்தபுரம் தெரு, தென்காசி - 627 811. போன் : 04633-25168.

■ Wanted Bride of suitable age for 37 years old Vadamal Iyer boy, Bharadwaja Gothram, graduate and computer diploma legal divorcee no children, working in Kenya (EastAfrica), as General Manager in a reputed company, salary Rs.75000/- per month. Boy's right leg polio affected but can do his work independently. girl should be slim with no disability, and able in all household works. subsect no bar. Divorcees with no encumbrances may also apply. Apply with horoscope and full details to : K.N. Chidambaram, 48/2337, Swamypady, Elamakkara P.O., Kochi - 682 026.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிககோத்ரம், சித்திரை, 37/5.5'/ 10,000, தனியார் நிறுவனம் (மார்கெட்டிங் பிரிவு) வரனுக்கு குடும்பபாங்கான தகுந்த மணப்பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள c/o வி. ராமச்சந்திரன், 127/2, சித்திரைத் தெரு, சின்மயா நகர், சென்னை - 92.

■ ஐயர் பிரஹசரணம் பாரத்வாஜ் மிருகசீரிஷம் 36 / 5'5" 6000/-. +2 சொந்த பிசினஸ், வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட் பிரிவும் சம்மதம். வி.எஸ். வெங்கடாசலம், 6/2, CPC கார்டன் அவென்யு. கண்டப்பாளையம் அஞ்சல், கோவை - 7. போன் : 0422-817697 / 436683.

■ Iyer North Arcot, Vadamal, Srivatsam Thiruvadhirai 28 / 5.9' / B.Com / Commercial officer, Hindustan Lever, seeks fair, suitable graduate girl. K.V.Raman, 970, 5th Cross H.R.B.R., I Block Kalyan Nagar, Bangalore - 560 043.

■ பிரஹச்சரணம் சங்க்ருதி கோத்ரம் 29 வயது 5' 7", எம்.காம். உத்திரம் டி.வி.எஸ். குருப் கம்பெனியில் Assistant, Salary 6000 p.m. மும்பையில் பணிபுரியும் வரனுக்குத் தகுந்த மணமகள் தேவை. கேல்யாணசுந்தரம், 1ஏ, முதல் தெரு, தனலக்ஷ்மி காலனி, வடபழனி, சென்னை - 600 026.

■ பிரஹச்சரணம் சங்க்ருதி கோத்ரம், 35 வயது 5' 7" திருவாதிரை B.Sc., A.I.C.W.A. Sal. 13,000 p.m. சென்னை வங்கியில் ஆபீஸராகப் பணிபுரியும் வரனுக்கு குடும்பப் பாங்கான முப்பது வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. N.K. மங்களா, 6/6 Gokul Flats, Central Avenue Road, Kodambakkam, Chennai - 600 024.

■ ஐயர் வடமாள் கௌசிகம் பூரட்டாதி 34/5' 7" / 5000 சொந்த வியாபாரம் செய்யும் லக்ஷணமான பையனுக்கு வேலையில் உள்ள / வேலையில்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். கணபதி No.5/287, IV Street, வெங்கடேஸ்வரா நகர், பொழிச்சலூர், சென்னை-74. போன் : 2380672.

■ ஐயர் வடமாள் நைத்ருவகாஸ்யபம், வயது 35, உத்ரம் 1ம் பாதம் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. / 5.5' / சொந்த தொழில், மாத வருமானம் ரூ.7,500/- சொந்தவீடு தவிர இரண்டு கடைகள் வாடகைக்கு விடப்பட்டுள்ளது. குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. ஆர்.கே. விஸ்வநாதன், எண்.2/3, ரெட் ஹில்ஸ் ரோடு, ராமாஸ்கேப் அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053. போன் : 6372937

■ பிராமணாள், வடமாள், கௌண்டின்ய, பரணி, வயது 28, உயரம் 5' 6", B.Sc./P.G.D.C.A. சொந்தமாக ஆப்செட் பிரிண்டிங் பிரஸ் / மாத வருமானம் ரூ.12000/- குடும்பப் பாங்கான படித்த பெண் தேவை. வரதட்சணை விருப்பமில்லை. தொடர்பு முகவரி : ஆர். வைத்தியநாதன், C.T.O. Retd. 13, வடக்கு அடையவளஞ்சான் வீதி, ஸ்ரீரங்கம் - 620 006. போன் : 431448

■ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், பாதராயணம் கோத்திரம் பூரம், 40 / 5.7' / பி.ஏ. / ரூ.5000 / மாத வருமானமுள்ள அழகான ஸ்டெனோ தனியார் அறக்கட்டளையில் நிரந்தர பணிபுரிபவருக்கு வேலையிலுள்ள / வேலையில்லாத நல்ல படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் அணுகவும். சேஷகிரி அய்யர், 7சி, பிளாக், விக்னேஷ் பிளாட், 6/1, தெற்கு மாடவீதி, திருவான்மியூர், சென்னை.

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, மிருக சீருடம் பிஎஸ்சி, வயது 40/ 175 / பிஸினஸ், மாத வருமானம் ரூ.15000/- இதே இன படித்த மணமகள் தேவை. எஸ். கிருபானந்தம், 'சிவக இல்லம்' 12-5/41A14 அதியமான் தெரு, விஸ்வநாதபுரம், மதுரை - 625 014.

■ வடகலை, கௌண்டின்யம், உத்திராடம், 39, எஸ்.எஸ்.எல்.சி, தனியார் நிறுவனம், 4000, பெண் தேவை. பிராமணப் பிரிவினர் சம்மதம். ஏ.கே.வசந்தா, பழைய எண்.47, முதல் மெயின் ரோடு, சி.ஐ.டி. நகர், சென்னை - 600 035.

■ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், கவுண்டின்யம், உத்திரட்டாதி, 4ம் பாதம், 36 / 170 / B.Sc., PGDCA, மேனேஜர், UTI Bank, உள்ள வரனுக்கு வேலையிலுள்ள குடும்பப் பாங்கான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். S.Viswanathan, A-4/2, Breeze Flats, Jayaram Street, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041. Ph : 4411618.

■ Madhva Kannada Aruvelu. Gouthama, Sadhayam, 27, 5.8" B.A. final year discontinued. Journalist Rs.9000, wanted Chennai based employed girl below 24. Contact R. Ranganathan, 38, Chengalvarayan Street, Triplicane, Chennai - 600 005.

■ வடகலை, ஐயங்கார், ஷடமர்ஷணம், உத்திரம் (4), 31, 5.9', தனியார், 6000, படித்த வேலைக்கு செல்ல தகுதியுள்ள / வேலையில் இல்லாத பெண் தேவை. தென்கலை சம்மதம். டி.கே. லக்ஷ்மி, 4/227, நரசிங்கபுரம் கிராமம், குத்தம்பாக்கம் தபால், திருமழிசை - 602 107.

■ Iyer, Vadamal, Koundinya, Magam, 37, B.Sc., D.C.A., Audit Asst., presently earns around Rs.7,000 p.m. requires graduate girl preferably employed. Contact : 201, Signet Castle, 30/2, Valmiki Street, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041.

■ Vadagalai Iyengar, Vadoolam, M.A., M.Ed., M.Phil., P.G. Teacher, 40/162, Rs.15000 p.m., seeks graduate girl. Kalai no bar, K.S. Sarathy, 115, West Chithra Street, Srirangam - 620 006.

■ Thengalai Iyengar, Koundanyam, Uthirattathy, 26, 6', MA DTE, Govt Teacher, 8000/- Fair boy seeks suitable graduate employed / unemployed girl contact V.K. Ramaswamy, 20, Ayyanarkoil, Madurantakam - 603 306. Kalai no bar.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam Engineer, Visakam (3) 29, 5'7" Self employed, well settled at Chennai. Seeks educated, good looking, employed girl. Mrs. Sarada Chandrew, 58/4, Kalaimagal Nagar Extension, 2nd Main Road, Ekkattuthangal, Chennai - 97. Ph : 2332949

■ Wanted a deaf and dumb girl aged around 24-28 knowing lip reading / sign language or using hearing aid fair matric, Kerala Iyer / Tamil / Kannad Brahmin family to marry a 30 years old boy - by birth deaf employed in the steel plant 5'10" fair star puba. Interested parents from a poor family with a normal girl may also write with horoscope, bio-data photo to Mr. Balakrishnan, Qr.No.1-A, St.No.39, Sector-10, Bhilai, Durg, (C.G.), Pin - 490 006, Ph : 0788-35-5685

■ ஐயர் பிரஹசரணம் கௌசிகம் திருவாதிரை 29/168 டெக்ஸ்டைல் டெக்னாலஜி கம்பெனி சூப்ரவைசர் சம்பளம் முதலீடு வருமானம் ரூ.15,000/- ஒரே பையன் இரண்டு வீடு உள்ளது. எம்.சுப்பிரமணியம் துணை ஆட்சியர் ஓய்வு 3 தெற்கு மாடத் தெரு, சேத்தூர் - 626 121

■ Tanjore, Brahmin, Gowthama Bharani, 3?, 170 cm, B.Sc., Business, 15,000, seeks fair, good looking girl from decent family send Horoscope V.Venkataraman, 21, Thalagiri St., Tiruvannamalai - 606 601. Ph : 04175-24715

■ Iyer, Vathima Kashyaba Gotharam Visagam 2nd Padham, 30, 170 cm, B.E. Civil working as engineer in Bangalore, 8000 p.m., need suitably qualified bride, employed / umemployed. K.R. Subramaniam, Executive engineer TTDS 7-37, Vasavi Nagar, S.V. University Post, Tirupathi - 517 502. Ph : 08574-42193

■ ஐயர் பிரஹசரணம், ஹரிதம், மிருகசிரிஷம் வயது 28, 5.6, ஆட்டோமொபைல் என்ஜினியர், வருட வருமானம் 75,000/- சொந்தவீடு உடைய நல்ல பழக்கமுடைய மாநிற முடைய பையனுக்கு 25 வயதுக்குட்பட்ட குடும்பப்பாங்கான வேலைக்கு செல்கின்ற / செல்லாத மணமகள் தேவை. எஸ்.வெங்கடராமன், 2, நியூ காலனி மெயின் ரோடு, சைதாப்பேட்டை(மேற்கு), சென்னை-15. போன் : 4712129.

■ Iyer, Vadama, Kousika, Sadayam, 34/6 feet, Salary Rs.5000/- B.Sc., Nagpur employed. Seeks employed girl. Reply with Horoscope. Family details S. Kanthamani, No.6, 41st Street, Nanganallur, Chennai - 600 061. Ph : 2311917

■ B.E. (E & C) Executive "ABC Communications" smart, well-to-do 32/165 Vathoolam Iyengar, Innocent, Victim of Divorce legally (few days), owns 3 flats, seeks caring understanding, brahmin single/widow who values marriage. D. Rajagopalan, BIA, 66c, Janakpuri, New Delhi - 58. Ph : 011-5547156

■ Tamil Iyer Bharadwajam Ayilyam 32 years fair handsome, 5.7 good natured pursuing MBA (HRD) employed Manager leading organisation Gujrat. Legal divorcee seeks suitable girl Horoscope optional. Mr. Ananthakrishnan, 64 ITI Layout, 'B' Narayanpura, K.R.Puram, Bangalore - 560 016. Ph : 080-8516398

■ செங்குந்தர் உத்திராடம் மகரம் 33 / 165 DME, 12,000 சென்னை தனியார் நிறுவனத்தில் இன்ஜினியராகப்

பணிபுரிபவருக்கு இதே இன அழகான பட்டதாரி மணமகளின் ஜாதக நகல் குடும்ப விபரம் போட்டோவுடன் அனுப்பவும். ஜிராமதாஸ், 28, முக்தி விநாயகர் கோவில் சன்னதி, மடப்புரம், திருவாரூர் - 2. போன் : 25603.

■ Iyer, boy Vadamal Bharadwaja Swathi 35/170 PGDCA Accountant cum Computer Operator, private company Delhi. Working/willing to work contact M.Hariharan, C-23, Silveroak Apartments, Plot No.109, IP Extension, Patparganj, Delhi - 110 092.

■ Thanjavur Saiva Pillai, 27/170/B.H.M.S. Studying M.D., with private practice seeks, B.H.M.S. / M.B.B.S. / House Surgeon girl, Vegetarian, all Saiva subsects acceptable. Contact : P. Viswanathan, Plot - 83, Arulananda Nagar Extension, Thanjavur - 613 007. Ph : 04362-57343

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Uthirattadhi, 30/ 5.11", fair, good looking Boy, Dip. in Ind. Electronics, employed in Doha seeks tall, fair, good looking girl from affluent family well educated. Contact with horoscope & Family details to Mrs. R. Shyamala, F15/ 0:2 "Vrindavan" Sector. 4, Sanpada, Navi Mumbai - 400 705. Tel : 7635866

■ கௌசிக கோத்ரம், வடமாள், நல்ல நிறம், உயரம், பிகாம். பட்டதாரி, தற்சமயம் ஏ.சி.எஸ். படித்துக் கொண்டிருக்கும், தனியார் நிறுவனத்தில் மானேஜர் பொறுப்பு வகிக்கும் வரனுக்கு. (வயது 29) இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த படித்த வேலையில் உள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய விலாசம் எஸ். வைத்யநாத ஐயர், 27, நடு அக்ரஹாரம், மேலச்சிந்தாமணி, திருச்சி - 620 002.

மணமகன் தேவை

■ சோழிய வெள்ளாளர் சதயம் 28 / 5'2" / D.E.C.E. சைவ பெண்ணிற்கு படித்த பணிபுரியும் வரன் தேவை. அசைவமும், உட்பிரிவினரும் சொந்த தொழில் செய்பவரும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 26860

■ Iyer, Bharadwajam, Anusham, 34 / B.Com, Legal divorcee without encumberance girl seeks suitable brahmin groom within Tamil Nadu only. e-mail : radha_b_@rediffmail.com. Box No.26861

■ Wanted groom, 30 years, engineer, Doctor / MCA / Post Graduate / Government / Bank employed, Bangalore based. for 24 years. Beautiful. Chitrai MCA. employed. Father, Kannada Reddy, Mother Kerala Christian. Ph : 0452-526772 Box No.26862

■ Saiva Pillai, Chettiar groom, post graduate teacher, government bank employed, 38 years for beautiful 34 years. Chitrai. Post graduate, employed, central school. Ph : 0452-526772. Box No.26863

■ கவரை நாயுடு உத்திரம் நட்சத்திரம் லக்னத்துக்கு எட்டில் ராகு 32 வயது படிப்பு +2 சிவப்பான அழகான குடும்ப பாங்கான பெண்ணிற்கு அரசு பணியில் உள்ள மாப் பிள்ளை தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விபரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 26864

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மாநில, மத்திய அரசில் வேலை செய்யும் அழகான பட்டதாரி சகோதரிகளுக்கு 46/10,000, 40/10,000 தகுந்த வரன்கள் தேவை. உட்பிரிவு கள் சம்மதம். குறைந்த வருமானம், கல்வி தளர்த்தப்படும். விரைவில் திருமணம். அவசியம் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். போன் : 0413-201245. (8 p.m.) பெட்டி எண் : 26865

■ Alliance for Vadama Iyer, girl Vadhoola uthiradam 34/150 M.Sc., Bank officer from well qualified officer in bank central government MNC reply with horoscope and family details. Box No.26866

■ பாலக்காடு ஐயர் ஸ்ரீவத்ஸ, திருவாதிரை வயசு 35, 5.2, 45 கிலோ பி.ஏ. கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமா சொத்தும் வீடும் இருக்கிறது. வேலை இல்லை. சிறு வயதில் வலிப்பு இருந்தது. இப்பொழுது இல்லை. மெடிசன் எடுத்து கொண்டிருக்கிறார். பேசும் பொழுது சிறிது திக்கல் உண்டு. ஒரு விஸ்வங்கம் இல்லாமல் சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்றவர். பரந்த மனப்பான்மை உள்ளவர்கள், வீட்டோடு மாப் பிள்ளையாக விருப்பமுள்ளவர்கள் நல்ல வேலையில் உள்ளவர்கள், சிறு ஊனமுற்றவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 26867

■ பாரத்வாஜம், ஐயர், வடமாள், ரோஹிணி 24, 6500, 148 செ.மீ, பிகாம். சென்னை துறைமுகத்தில் வேலை பார்க்கும் மாநிறமான பெண்ணுக்கு இதே இனத்தில் நல்ல வேலையில் உள்ள படித்த தகுதியான மணமகன் தேவை. போன் : 4335984. பெட்டி எண் : 26868

■ சேனையர் (செட்டியார்) அகஸ்தி - மேஷம் 22 வயது, அழகான, 5', பிகாம் Medical Transcription பெண்ணிற்கு வேலையில் உள்ள சுயதொழில் நிறைவான வருமானமுடைய 30 வயதிற்குள் ஓரளவு வசதியான குடும்பத்தில் சேனையர் வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 26869

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மூலம் 2ம் பாதம்,5.4",25, பிபிஏ. (எம்பிஏ.) எம்எஸ்ஸி. ஆஸ்பிடல், குடும்பபாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல படிப்பும் நல்ல வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள ஆர்.கிருஷ்ணன், போன் : 6560215 பெட்டி எண் : 26870

■ Karkathar 34, 158, B.Com, Anusham, fair, slim & good looking seeks, qualified / employed groom below 40 years. Karkathar, Saiva pillai (veg) need apply. Contact : 044-2327217. Box No.26871

■ Madhwa Kannada Srivatsa girl fair uttiratathi II 29/ 152 M.C.A. Software Engineer U.S.A. seeks suitable groom in U.S.A. willing to settle in U.S.A. Iyer / Iyengar are also acceptable. Box No.26872

■ Iyer, Ashtasahasram, Athreya / Krithigai, 28 / 165 cm / M.A. / computer unic-c, c++, VB, Orcl. fair slim girl seeks alliance from professionaly qualified boys. Employed India / Abroad with clean habits and good family background below 34. Subsets no bar. Contact Ph : 044-2312952. Box No.26873

■ Tamil Hindu, father brahmin, mother pillai, girl 21, graduate, now staying in dubai with parents seeks well employed grooms in south India / Abroad. Send horoscope with details. Box No.26874

■ Iyer, Brahacharnam, Pooradam 35 yrs. old divorcee having 11 yrs. old daughter seeks alliance from Tamil Brahmin groom (37-41) well employed & settled divorcee / impotent no bar. Preference will be given to Bangalore based. Box No.26875

■ ஐயர் வடமாள் 24/167/ செ.மீ. பரணி ஸ்ரீவத்ஸ B.Sc., Computer Science Faculty Government Higher Secondary School. பட்டப்படிப்பு படித்த 30 வயதுக்குள் நல்ல பணிக்கு செல்லும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 04173-27725. பெட்டி எண் : 26876

■ Alliance invited for Chennai based Beri Chettiar girl 29 yrs / 165 cms M.A. (Gold Medalist) employed central govt. from suitable professionals / employed of same caste. send bio-data and horoscope. Box No.26877

■ சேனைத் தலைவர் மிருக சீரிஷம் 29/152 மாநிறம் பி.ஈ. படித்து ஒரு நல்ல Software Co.ல் System Analyst ஆக வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு Professionally qualified நல்ல வேலையிலிருக்கும் வரன் தேவை. நல்ல தோற்றமுடையவராக இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண் : 26878

■ Tamil Iyer girl Brahacharanam Kasyapa Uthiram 25/158 slim fair BE & Computer qualified software programmer requires boy of same sect / vadama qualified B.E / MS employed in India / abroad Reply with Horoscope. Box No.26879

■ IyerVadamal Haritha Utradam 3rd Padam October 1976 165 cms B.E. working in USA (California) Software engineer seeks, professionally qualified, well employed boy employed in USA. Box No.26880

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், சதயம், 22/பி.ஏ. கம்ப்யூட்டர் படித்துக் கொண்டிருக்கும் பெண்ணுக்கு, நல்லபணி / பட்டதாரி மணமகன் தேவை. லக்னத்திலிருந்து 7ல் செவ்வாய் இருக்கும் ஜாதகங்களே வரவேற்கப்படுகிறது. போன் : 044-2247913. கணேசன், சென்னை - 61. பெட்டி எண் : 26881

■ Telugu Iyer Karnakammalu, Vadagalai Iyengar Parentage twins, Bhargava, Uthiram 4th Pada, 25 yrs graduate daughters. seek suitable employed boys from Brahmin families only. Box No.26882

■ Parents of 31 French National Tamil Yadava widow, M.A., D.C.A. with 4½ years child working in France seeks educated person/widower with or without child below 40 years. Caste no bar. Tel : 240300 (Pondy) Box No. 26883

■ Vadamal, Srivatsa, Ayilyam II, B.A., 23/165, Unemployed, domestically trained girl seeks suitable alliance. Suttha Jathakam. Subsect no bar. Reply with horoscope to Phone : 0452-733084. Box No. 26884

■ Telugu Iyer, Konasema Bharadwajam, Chittirai, M.Com., (MBA) 5'.4", Sep. 1974. Computer Professional working as a developer. Seeks well educated and well settled groom with clean habits. Phone : 4982516 Box No. 26886

■ Alliance invited from professionally qualified well employed groom. Decent family India/Abroad age upto 30 years for Iyer, Haritha Ashtasahasram, Aswini MCA Girl 25 years. 170cms, slim employed Chennai. Subsect no bar. Phone : 4835878 Box No. 26887

■ 34 வயது நிரம்பிய +2 படித்த துளுவ வேளாள முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு பூரட்டாதி, கும்பராசி டிகிரி/டி.எம்.ஈ. படித்த அரசு மற்றும் தனியார்த் துறையில் குறைந்தது ரூ. 6000 (அ) 7000 சம்பளம் வாங்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26888

■ Alliance invited for Tamil Iyer, Vadama, early forties graduate tall, fair, slim, beautiful, Spinster well-to-do family seeks well educated/settled Iyer bachelors upto 49 years only. Reply to Box No. 26889

■ Saiva Chettiar bride, 25/160cms, V.fair, Pooradam(1), B.Com., GNIIT (Excellent performance), Software professional decent family seeks suitable Saiva groom. Box No. 26890

■ Smartha Desashtha Marathi Brahmin, BharathVaja/ Ayilyam 4th padam, Chennai based, 25/B.Sc., Higher Diploma in Computer Software, Fair/Good-looking, employed in Ltd. Software Company seeks well employed bride groom from same community. Box No. 26891

■ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Poorattadhi-3, Feb.1969, 5.5"/B.Com seeks alliance from professionally qualified, well employed groom. Subsect accepted. e-mail-ssuresh06@usa.net. Box No. 26892

■ திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை, உத்திரட்டாதி, 24/5.2"/ எம்.எஸ்ஸி., லெக்சரராக வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பி.ஈ./பி.ஏ./எம்.பி.ஏ./எம்.சி.ஏ. படித்த சென்னையில் நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26893

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Ayilyam, 165/30, LIC, Legally Divorced, not consummated, no encumbrance, second marriage without encumbrance accepted. Subsect no bar. 485 45 42. Box No. 26894

■ Alliance invited from minimum graduation / diploma, aged 32-35 Private, govt job, salary above 8000 for Iyer, Vadama, Haritha, Pooram, 72 born, 5.6", employed in private company, salary 6000, Chennai, non-transferable. Box No. 26895

■ Computer professional-MCA employed MNC Chennai, Tamil Iyer girl Brahacharanam, Srivatsa, Hastham, 25/150 seeks alliance professionally well qualified well settled Boys below 30. Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 26896

■ சைவப் பிள்ளை, 23/163/13,000, பி.ஈ., எம்.பி.ஏ., மிருகசீரிஷம், 4ம் பாதம், மிதுன ராசி, சென்னையில், எம்.என்.சியில் சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியர் சிவந்த நிறமுள்ள, சீரான உடல்வாகு உள்ள பெண்ணிற்கு பண்புள்ள சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியர் மணமகன் தேவை. வெளிநாடும் சம்மதம். போன் 044-4833134 பெட்டி எண் : 26897

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Ayilyam I padam, 23/165 M.Sc., (Physics) Computer Literate, decent employment in Chennai. (Father State Bank Officer) Subsect no bar. Horoscope invited from well qualified, employed grooms. Box No. 26898 Phone : (04173) 26444.

■ Kerala Iyer girl, Kousikam, Ayilyam-2, B.Com./23/ 5.4" Propertied employed Legal Divorcee unencumbered seeks alliance from divorcee/widower age upto 35 settled India/Abroad Contact : 080-5657922 Box No. 26899

■ Iyer, Vadamal, Vadhoolam, Visakam, Nov 74, 162, M.Sc., M.Phil., PGDCA, Lecturer, Fair, girl, seeks post-graduate, well, settled, Vadamal, Boy, below 32, Reply with horoscope details to Box No. 26900

■ தஞ்சாவூர் பிள்ளை, ஹஸ்தம், தாயார் பிராமின், ஐயங்கார், சுவாதி 25, 160/எம்.பி.ஏ./எம்.என்.சியில் வேலையிலுள்ள பெண்ணுக்கு படித்த, நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. வெளிநாட்டிலும் வேலை செய்பவருக்கு முன்னுரிமை. ஜாதகம், பயோடேட்டாவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 26901

■ Saiva Vellala Vegetarian M.Sc., 24/155cm, Rs. 6500/ - Chevvai dosham, fair, Research Assistant IISC,

Bangalore. seeks post-graduate employed Boy below 30 years. Send Horoscope to Box No. 26902

■ Iyer, Vadama, Kousikam, Anusham, 28/5.2", M.A., English Computer Qualified, Not employed pious girl seeks well qualified, well employed groom subsect no bar. Apply wtih horoscope to Box No. 26903

■ தெலுங்கு பிராமின், வெலநாடு, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், 23, 5.3", ஆயில்யம் 4ம் பாதம், சிவந்த நிறம், பி.காம்., கம்ப்யூட்டர் மற்றும் இசை தேர்ச்சி, நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரம் தெரிவிக்கவும். பெட்டி எண் : 26904

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, கார்த்திகை 3ம் பாதம், 29, 157 பி.காம்., மணமகளுக்கு தகுந்த மத்திய/மாநில/அரசு/பிச. டிப்ளமோ கம்பெனி நிரந்தரப் பணியிலுள்ள இதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26905

■ திருநெல்வேலி, சைவப் பிள்ளை, வயது 25, 165 செ.மீ., (பி. லிட்) சுவாதி நட்சத்திரம், தனியார் வேலை மிகவும் பொறுமை குணமுள்ள பெண்ணிற்கு, நிரந்தர வேலையில் உள்ள அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26906

■ Vadagalai, Srivathsam, Magam, B.Com/39, Bank Employed widow with a female child aged fourteen seeks suitable employed Brahmin Bridegroom not exceeding 43 years. Respond with detailed Bio-data to Box No. 26907

■ அஷ்டசஹஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸம், விசாகம் முதல் பாதம், துலா ராசி, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., டைப் ஹையர் 30/150/2600 Virgin Widow சென்னையில் வேலை பார்க்கும் நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகம் அனுப்ப வேண்டுகிறோம். பெட்டி எண் : 26908

■ Iyer, Vadamal, Kaundinya, June '77, Sadayam-I / 5.3", fair complexion, B.Com., Computer Literate, employed Private Concern, Seeks well qualified, well employed boy with clean habits, decent family. Phone : 4333078 Box No. 26909

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Sadayam, 22/155cm, B.Sc., fair, good looking girl seeks suitable well educated Decently employed alliance to Box No. 26910

■ Saliya Chettiar, Poosam, 25/164, B.E. (Comp. Sci), Good-looking, Medium complexion, Daughter of Retd. Professor, seeks professionally qualified and well employed groom wtih clean habits below 32 years from Respectable family. Caste no bar. Send Bio-data Horoscope. Phone : 044-8446607. Box No. 26911

■ கார்காத்தார், ரேவதி, M.Com., ICWA, MBA, 31, 15000/- பொதுத் துறையில் அக்கவுண்ட்ஸ் ஆபீசர் பணி, பி.ஈ., பி.எஸ்ஸி., (அக்ரி), எம்.சி.ஏ., எம்.எஸ்ஸி., எம்.பி.ஏ., படித்து அரசு/பொதுத் துறை/எல்.ஐ.சி./வங்கியில் எக்ஸிகியூட்டிவ் ரேங்க்கில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு, தேசிகர், சைவப் பிள்ளை, செட்டியார் சம்மதம். ஜாதகம்/பயோடேட்டாவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஃபோன்: 04142-352 373. பெட்டி எண் : 26912

■ பிராமின் குருக்கள் பிரிவு, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், விசாக நட்சத்திரம், துலாம் ராசி (8-ல் கேது) 25 வயது, பி.காம்., பேஸிக் கம்ப்யூட்டர் நாலேட்ஜ், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே குருக்கள் இனத்தைச் சேர்ந்த நிரந்தரப் பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. போன் : 0422-230349. பெட்டி எண் : 26913

■ Iyer, Vadamal, Athreya, Moolam 3 padam, Kethu in Lagnam 27/160 B.Com. Unemployed Beautiful Articleship completed girl seeks well employed graduate grooms below 34. Subsect acceptable. Phone : 0452-858611 R. Viswanathan, 52 NGO Colony, Nagamalai, Madurai - 625 019.

■ Madhwa Deshasta Marathi Brahmin, Haritasa, Anuradha Four, M.A., MBA, 163 cm, very fair, employed MNC, 2 Lacs P.A. Madhwa Kannada speaking or smarta Marathi also preferred. Only Brahmins need apply. P.B. Raghavendra Rao, 237/A, Greenfields, P.O. Trimulghiri, Secunderabad - 500 015. Phone : 040-7792810 email:pbrrao@usa.net.

■ ஜாதி தடையில்லை. நாடார் + முதலியார், சித்திரை, 4ம் பாதம், 4ல் செவ்வாய், +2, டிசிஏ, 25/160செ.மீ., சிகப்பு அழகான குணவதியான பெண்ணிற்கு படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள ஒழுக்கம் நிறைந்த மணமகன் போட்டோ, ஜாதகம் தேவை. போன் : 23333 வி. ராஜகுமாரி, நெ. 19, கணிகண்டீஸ்வரர் கோயில் தெரு, காஞ்சிபுரம் - 631 501.

■ யாதவர், மூலம் 3ம் பாதம், வயது 24, எம்.ஏ., பி.எட்., படித்த மாநிறமான பெண்ணுக்கு, படித்த நிரந்தர அரசுப் பணியிலுள்ள இதே இன மணமகன் தேவை. ஜே. மாசிலாமணி, நெ. 7, முதல் தெரு, ராம் நகர், எம்.சி. ரோடு, தஞ்சாவூர் - 7. போன் : 04362-75965.

■ Sourashtra, M.Sc., Bio-tech, 140cm, 24 years, fair, Thiruvadirai-4, Mithunam, Foreign Inland alliance invited from Sourashtra Professional Post-graduate well-employed good-habits family. Thulasiram, 20/1089 Radhakrishna Nagar, Cuddapah - 510 001(AP) Phone : 08562-45927

■ மறவர், புனர்பூசம் (4ம் பாதம்) 27/152/எம்காம், (எம்பிஏ) கம்ப்யூட்டர் படித்த, திருமணத்தன்றே பிரிந்து சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு அரசு/தனியாரிலுள்ள மணமகன் தேவை. விவாகரத்தானவர்களும்/மனைவியை இழந்த குழந்தையில்லாதவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். முழு ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரம் புகைப்படத்துடன் எழுதவும். பி. அழகர், 306ஏ1, எம்.ஆர். தெரு, சங்கரன்கோவில் ரோடு, இராஜபாளையம் - 626 117.

■ 31 வயது நிரம்பிய பெண்ணுக்கு பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பலிஜா நாயுடு, கௌசிக கோத்திரம், மூல நட்சத்திரம் (செவ்வாய் தோஷம்) எல்.ஐ.சி. ஏஜெண்ட், மாத வருமானம், ரூ. 2000/- ஜி. சுப்ரத்தினம், நெ. 2, சுப்ராயா தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005.

■ Suitable groom for Vadagalai, Srivatsam, Aswini (Fourth padam) 27/156 B.Com., PGDCA, Slim, well trained working girl. Contact : K. Narayanan, 11, Bhagyalaxmi Nagar, Kavadiguda, Hyderabad phone : 040-7543007.

■ பிராமின், பிரஹசரணம், (உட்பிரிவு சம்மதம்) கபி கோத்திரம், ரேவதி, 11.3.78, 5.3", எம்காம், (2வது வருடம் படித்துக் கொண்டு இருப்பவர்) திருச்சியில் தனியார் கல்லூரியில் அலுவலக உதவியாளர் ஆக பணிபுரிந்து கொண்டு இருப்பவருக்கு தகுந்த பணியிலுள்ள வரன் தேவை. முகவரி : வி.என். பாலசுப்பிரமணியன், வடகாபுத்தூர், சோமரசம் பேட்டை (அஞ்சல்), திருச்சி - 620 102.

■ இந்து முதலியார், அசைவம், 25/163, ஆயில்யம், 3ம் பாதம், தாய் தந்தையருக்கு ஒரே பெண், அமெரிக்காவில், குடியுரிமை பெற்று பெற்றோருடன் அங்கேயே வசித்து

வருபவரும், பி.எஸ். (கம்ப்யூட்டர்ஸ்) படித்து சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர் ஆக பணிபுரிந்து வரும் பெண்ணுக்கு, பி.ஈ./எம்.சி.ஏ./எம்.எஸ்./எம்.பி.ஏ. படித்து அமெரிக்காவில் பணிபுரியும் மற்றும் அங்கேயே நிரந்தரமாகத் தங்குவதற்கும் தயாராக உள்ள, 30 வயதுக்கு உட்பட்ட இந்து தமிழ் பையன் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. ஜாதகம் மற்றும் அனைத்து விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : ஆர். தவமணி, ரோஹிணி கவிதா, 60/4, ஆபீசர் காலனி, புத்தூர், திருச்சி - 620 017. ஃபோன் : 0431-793139.

■ Iyer, Vadamal, Haritham, Thiruvathirai, Jan 68 151 cms, M.Com., AICWA employed MNC seeks professional/Post-graduate/well employed groom. Reply with horoscope Padmakrisnan 7/7 Mazda Garden View, Subash Nagar, Vishrantwadi, Pune - 15.

■ Iyer, Vathima Bharadwaj, Moolam I Padham, B.Com., 26/5.1" fair, LIC Chennai seeks alliance from graduate/PG boys Chennai employed LIC/Bank/Central/State, Public undertakings. Subsects no bar. Send details with horoscope to Subramaniam 6/A-3 Sowbhagya Flats, 24th Street, Nanganallur, Chennai - 600 061.

■ Iyer, Vadamal, Vathula, Hastham, 29/160 cms B.Com, Fair girl seeks well educated boy. Subsects acceptable. Send horoscope and bio-data to G. Shankar, A6, 1st Floor, Vedanda Desika Homes, Seshadiripuram, Srirangam, Trichy - 6, Ph : 0431-433233

■ Iyer - Brahacharanam - Kowsika - Bharani 27/158, M.A., Computer Literate, fair girl seeks alliance from graduate boys well settled in India, subsect no bar. S. Balakrishnan, D/109-F, Sangeetha Colony, Ashok Pillar Road, K.K. Nagar, Chennai - 600 078. Ph : 3713557 or 4715191

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadhwajam, Chithirai, 25/5.2/ M.A. good looking home loving girl seeks suitable professionally well qualified well employed groom. Subsect no bar. Avoid kettai, Ayilyam, pooram, Visagam. K. Raja, 14-A, Gandhi Road, Jagannathan Nagar, Arumbakkam, Chennai - 600 106. Ph : 4753185

■ ஐயர், வடமாள், ஹரிதம்/திருவாதிரை, 31 / 155 செ.மீ./ இடை நிலை ஆசிரியை, அரசுப் பணி. 36 வயதுக்குள் நிரந்தரப் பணியில் உள்ள அரசு/தனியார் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க வேண்டுகிறேன். வி. ராஜலெட்சுமி, 1/14, பி. அழகாபுரி, கீழச்சிவல்பட்டி (போஸ்ட்), புதுக்கோட்டை (மாவட்டம்), போன் : 04333/43453.

■ கார்காத்த வெள்ளாளர் 26 / 5'3" - பூராடம், B.Sc., GNIIT, (MBA) புரோகிராமர் ரூ.14,000. இதே இன டிகிரி / பி.ஜி. படித்த சென்னையில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ப. வெங்கடேசன், டி-2, பிரிஸ்டல் காம்ப்ளக்ஸ், 66, எம்.டி.எச். சாலை, அம்பத்தூர், சென்னை - 53. போன் : 6571018

■ இந்து கள்ளர்குல தொண்டைமான் 24 / 155 செ.மீ. மாநிறம் பி.காம். டிப்ளோ காஸ்டியூம் டிசைன், TTC

மணமகளுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள முக்குலத்தோர் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். அருணாசலம் 18பி, வக்கீல் தெரு, கோவில்பட்டி 628 501.

■ Tirunelveli Saiva Pillai, Bride 24, 165 cm, fair, Chitirai, M.A. English Lit. Seeks well qualified employed groom. Reply with horoscope to M. Meenakshinathan, 4/244, S.S. Colony, Udumalpet. Ph : 04252-26889

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூசம், 30.12.1974, சென்னை எல்.ஐ.சி.யில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு, சென்னையில் வேலை புரியும் தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். மணி, LIG, 116 NHI, அம்பேத்கார் தெரு, மறைமலை நகர்.

■ Ayiravaisya Sozhia Chettiar, 27, 158, Hastham M.Sc., M.Phil., Lecturer, private college, girl seeks, employed officers professionals, send bio-data, horoscope, photo, subsets acceptable, G. Balakrishnan, Plot No.5, Subbulakshmi Nagar, I street, Korattur, Chennai - 76. Ph : 6503164

■ Thanjavur, Vadamal, Bharathwajam, Pooram, fair, 29, 160, 6000/- M.A., diploma in computer, employed in central, govt. organisation, New Delhi. Seeks, well, employed boy, from respectable family. Subsect no bar. M.V. Krishnamoorthy, retd., Karnam, Koviloor (B.O.) Poondi (S.O.), Thanjavur Dt. - 613 502. Tamilnadu.

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, விசாகம், எம்.ஏ., பி.ஜி.டி.சி.ஏ., வயது 35, 155, மத்திய அரசு, ரு.8000/-, பெண்ணிற்கு இதே இன மணமகன் தேவை. எஸ். திருமானந்தம், சிவசு இல்லம், 12-5/41எ14, ஆதியமான் தெரு, விஸ்வநாதபுரம், மதுரை - 625 014.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்சம், 1) பையன், சுவாதி, 38/153 செ.மீ., 2500/-சொந்த வீடு, எளிய பிராமணர் குடும்பத்திலிருந்து குடும்பப்பாங்கான குணமுள்ள பெண் தேவை. 2) தங்கை : பூரட்டாதி, 31/151 செ.மீ., சிவப்பு நிறம், வீட்டு வேலைகளில் பயிற்சியுடைய விஸ்வங்கம், குழந்தைகள் இல்லாத, சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவர் அன்பும், பண்பும் உள்ள பிராமணர் வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல மணமகன் தேவை. போன் : 248-5420 பெட்டி எண் : 30715

■ தஞ்சை, சைவப் பிள்ளை, பி.ஏ., (Cor.) படித்த பெண் அவிட்டம், 5 அடி, செப்டெம்பர் 1975 மற்றும் பையன் திருவோணம் 1970/எம்.பி.ஏ./10,000 வரன் தேவை. கே.ஆர். கோவிந்தராஜன், 2/13எ ஜோசப் காலனி, ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 600 088. தொலைபேசி - 245 6145.

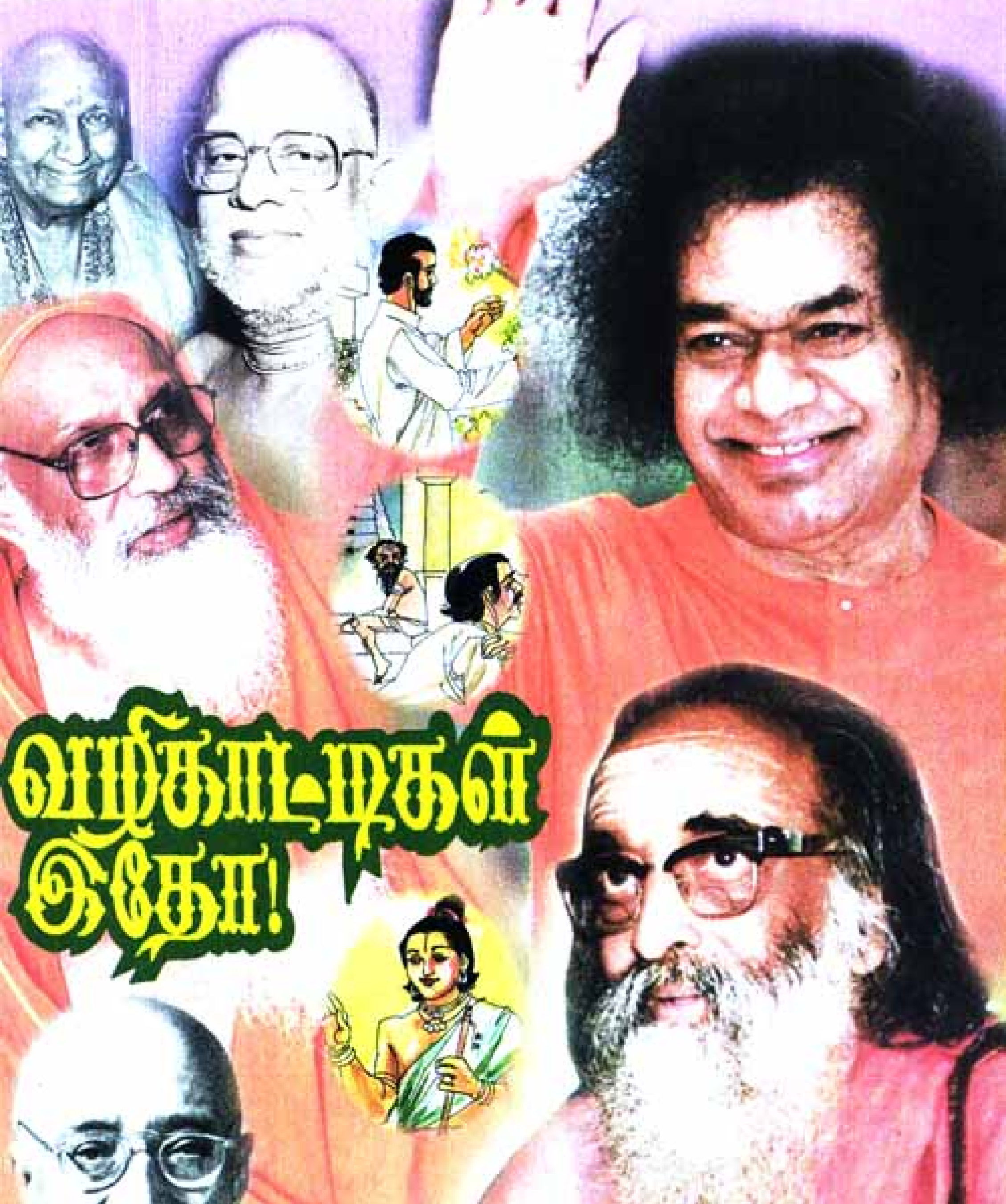
Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Overseas : Rs.900/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-; Overseas : Rs. 450/- (Air Mail)

17-Aug-1 17:16:13

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2001*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka



மங்கையர் மலர்



இரட்டைச் சிறப்பிதழ் – II

செப்டெம்பர் 2001 இதழுடன் இணைப்பு

வாழ்க்கையிலே சிறப்பாக வாழ பல வழிகள், உண்மைகள் நமக்குத் தெரியத்தான் செய்கிறது. இருந்தாலும் பிரச்னைகள், கஷ்டங்கள் எல்லாம் வரும் போது அறிவு பனியாக மூடிப் போகிறது. உணர்ச்சிபூர்வமாக பார்க்க ஆரம்பிக்கிறோம். அப்போதுதான் நிறைய தவறுகளும் செய்கிறோம். அந்த மாதிரி நேரத்தில் ஒரு மின்னலைப் போல் ஏதாவது ஒரு 'வழிகாட்டுதல்' கிடைக்கும் போது, பனி மூடிப் போன அறிவு விழித்துக் கொள்கிறது. என்ன செய்ய வேண்டும் எனும் தெளிவு பிறக்கிறது.

இந்த மாதிரியான 'வழிகாட்டுதலுக்குப்' பல பெரியவர்கள் சொன்ன கதைகள் மிகச் சிறந்த உதாரணங்களாகும். அறிவுரைகள், உபதேசங்கள் நமக்குப் பிடிப்பதில்லை. ஆனால் அதையே நல்ல கதைகளாகச் சொல்லும் போது, முதலில் கதையின் சுவாரஸ்யத்தில் ஆழ்ந்து பிறகு 'உண்மை'யை உணர்கிறோம். அப்படிப்பட்ட வழிகாட்டும் தீபங்களாக இங்கு சில கதைகள் தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றைப் படியுங்கள். எப்போதும் வைத்திருங்கள். ஏதேனும் ஒரு பிரச்னை என வரும் போது, 'சட்'டென்று பிரித்து ஏதோ ஒரு பக்கத்தைப் படியுங்கள். உங்களுக்கு அதிலே சிறந்த வழிகாட்டுதல் கிடைக்கும்...

உள்ளே.. பக்.

வழிகாட்டுதல் இதோ!

தொகுப்பு :
எஸ். லட்சுமி சுப்ரமணியம்

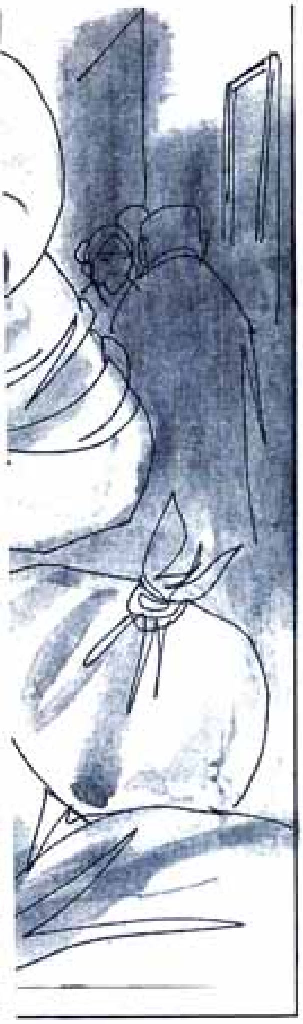


நல்லது என்ன செய்தாய்?

பார்வதி தேவிக்கு அந்தச் சந்தேகம் வந்தது. 'பார்வதி தேவிக்குமா?' என்று கேட்காதீர்கள். அவளுடைய குழந்தைகளான நம்முடைய வாழ்வைப் பற்றிய சந்தேகம் தான் அது.

"உங்களை நம்பி வழிபடுகிறவர்களை நீங்கள் காப்பாற்றுகிறீர்கள். கைலை மலைக்கு வந்து யாத்திரையை முடிப்பவர்களுக்கு புண்ணிய கதி கிடைக்கிறது. காசியில் வந்து கங்கையில் நீராடி, விசுவேசுவரரையும் பூஜை செய்து தரிசித்து விட்டுப் போனால் நல்ல கதி கிடைக்கிறது. ஆனால் இப்படி எதுவும் செய்ய முடியாதவர்கள் இருக்கிறார்கள்" என்று நிறுத்தினாள் பார்வதிதேவி.

"எதுவும் செய்ய முடியாதவர்கள்



என்று சொல்லாதே! ஏதாவது ஒரு புண்ணிய காரியம் செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்கக் கூடாதா? பாவங்களைச் செய்யும்படி ஆகிவிட்டதே என்று வருத்தப்படக் கூடாதா? அப்படிப் பட்டவர்கள் ஏதாவது நற்கதியை அமைத்துக் கொள்ளலாமே?'' என்று கேட்டார் சிவபெருமான்.

"அது எப்படி முடியும்? உலக மக்கள் ஒப்புக் கொள்வார்களா? நீங்கள்தான் ஏற்றுக் கொள்வீர்களா?" என்று மீண்டும் கேட்டாள் பார்வதிதேவி.

"உனக்குத் தெரிய வேண்டுமா? என்னுடன் வா! ஆனால் நான் சொன்னபடி வேஷம் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்'' என்றார் சிவபெருமான். இருவரும் காசியை நோக்கிப் புறப்பட்டார்கள். அவருக்கு

பகவான் ஸ்ரீ சத்யசாயிபாபா

நடக்கக் கூட முடியாமல் தள்ளாடும் கிழவர் வேஷம். பார்வதி தேவியோ அதற்கேற்றபடி கிழவியாக உருவத்தை மாற்றிக் கொண்டிருந்தாள். தொண்ணூறு வயதுத் தொண்டு கிழவரும் எண்பத்தைந்து வயதுக் குடுகுடு கிழவியுமாக இருவரும் காசி விசுவநாதர் ஆலயத்துக்கு வந்து சேர்ந்தார்கள்.

காசி விசுவநாதர் ஆலயம் இருக்கும் தெரு ஒரு குறுகலான சந்து. அங்கே ஜன நடமாட்டம் ஏராளம். கங்கையில் நீராடி விட்டு அப்படியே ஈரத் துணியுடன் வருவார்கள். வழியெல்லாம் சேறும் நீரும் நிறைந்திருக்கும். அதில் தள்ளாடி வழுக்கி விழுந்து விட்டார் கிழவர். கிழவருக்கு மூச்சு வாங்கத் தொடங்கியது. மனைவியின் மடியில் தலையை வைத்துக் கொண்டு படுத்து விட்டார்.

கிழவி புலம்பத் தொடங்கினாள். "காசிக்குப் போனால் புண்ணியம் என்று சொன்னார்கள். அதை நம்பி வந்து விட்டோம். இங்கே கிழவருக்கு உயிர் போகும் நிலை வந்து விட்டது! யாராவது காப்பாற்றுங்களேன்!" என்று போவோர் வருவோர் எல்லோரையும் கெஞ்சத் தொடங்கினாள். யாரும் திரும்பிப் பார்க்கவில்லை.

"ஐயா! உங்களுக்குக் காதில் நான் கேட்பது விழவில்லையா? நீங்கள் எல்லோரும் புண்ணியம் பண்ண வேண்டும் என்று வந்தவர்கள்தாமே? என் கணவருக்கு உயிர் பிரியும் நிலை வந்து விட்டது. காசியில் மரித்தால் புண்ணியம் என்று சொல்லுவார்கள். அதற்கும் வாயில் யாராவது கங்கை ஜலம் விட வேண்டும். யாராவது சொம்பில் கங்கை ஜலம் கொண்டு வந்து அவர் வாயில் விடுங்களேன்! என்னால் எழுந்து போக முடியவில்லையே!'' என்று கையைக் குவித்துக் கெஞ்சிக் கேட்கத் தொடங்கினாள் கிழவி.

ஆனால் யாரும் உதவ முன்வரவில்லை. எல்லோருக்கும் அவரவர் வந்த காரியத்தைக் கவனிப்பதே முக்கியமாக இருந்தது. காசிக்கு வந்தவர்கள், கங்கையில் நீராடப் போனார்கள். கங்கையில் நீராடியவர்கள் காசி விசுவநாதரைத் தரிசனம் செய்யப் போனார்கள். கையில் கங்கை நீரை எடுத்துக் கொண்டு வந்தவர்கள், அதைப் பத்திரமாகப் பாதுகாக்க விரும்பினார்கள். கிழவரின் வாயில் விட அவர்களுக்கு மனம் வரவில்லை. ஆனால் எல்லோருமே புண்ணியத்தை நாடி வந்தவர்கள்தாம்!

இருட்டு நேரமாகி விட்டது. போவோர் வருவோர் குறைந்து விட்டனர். அந்த வழியாக ஒரு திருடன் வந்தான். அவன் கையில் ஒரு சிறு செம்பில் கங்கை நீர் இருந்தது. கிழவியைக் கண்ட

தும் அவனுடைய மனம் இரங்கிற்று. மற்றவர்கள் பார்த்து விட்டால், தன்னைப் பிடித்து உதைப்பார்களே என்பதையும் மறந்து, கீழே மண்டியிட்டு உட்கார்ந்து கிழவரின் வாயில் கங்கை நீரை ஊற்றப் போனான்...

"ஐயா! கொஞ்சம் நில்லும். நீர் கொஞ்சம் கங்கை ஜலம் ஊற்றியதும் கிழவருடைய உயிர் பிரிந்து விடும். அதனால் நீர் வாழ்க்கையில் ஏதாவது ஒரு நல்ல காரியம் செய்திருந்தாலும் அதை நினைத்துக் கொண்டு வாயில் கங்கை நீரை விடும்! புண்ணியமாகப் போகட்டும்!" என்று கேட்டுக் கொண்டாள் கிழவி.

திருடன் 'திருதிரு' என்று விழித்தான். எவ்வளவு யோசித்தாலும் அவனால் நல்ல காரியம் எதையும் நினைவுக்குக் கொண்டு வர முடியவில்லை. அப்படி எதையாவது செய்திருந்தால்தானே? அதே சமயம் பொய் சொல்லவும் மனம் துணியவில்லை. மனம் கலங்கியவனாக,

"அம்மா! நான் திருடனாகவே வாழ்ந்தவன். பலருடைய சொத்துக்களையும் கொள்ளை அடித்து அவர்களைத் தவிக்கும்படி விட்டிருக்கிறேன். நான் எந்த நல்ல காரியத்தைக் குறிப்பிட முடியும்? என்னுடைய தீய செயல்கள் நிறைந்த வாழ்க்கையில் முதல் தடவையாக இப்போதுதான் இந்த நல்ல காரியத்தைச் செய்கிறேன்! என்னை மன்னித்து ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்" என்று சொல்லிக் கொண்டே கிழவரின் வாயில் கங்கை நீரை மெல்ல மெல்ல ஊற்றினான்!

கிழவி மறைந்து போனாள். கிழவரும் மறைந்து போனார். உமையவள் சகிதம் மகேசுவரர் அங்கே அந்தத் திருடனுக்கு முன்னால் நின்றார். நம்ப முடியவில்லை. "இந்தப் பாவிக்கு இப்படி ஒரு புண்ணிய தரிசனமா?" என்று நாத்தழுதழுக்கக் கேட்டான்.

"அன்பனே! உனக்கு முக்தியை அருளுகிறேன். உனக்கு அளிக்காவிட்டால் வேறு யாருக்கு அளிக்க முடியும்? உன் மனத்தில் கருணை சுரந்து பெருகிற்று. உன் கையில் கங்கை நீர் இருந்தது. உன் வாக்கிலும் சத்தியம் இருந்தது. இதைவிட முக்தியைப் பெறுவதற்கு வேறு என்ன தகுதி வேண்டும்?" என்று கேட்டு விட்டு மறைந்து போனார் விசுவேசுவரன்!

பார்வதி தேவிக்கு எல்லாம் விளங்கி விட்டது.

உன்னை உணர்ந்தால் இறைவனை அறியலாம்!

அவர்களைக் குணப்படுத்தும் மனோதத்துவ நிபுணர்களுக்கும் அங்கே நிறைய 'மவுசு' உண்டு. அதற்கேற்ப நிறைய 'பீஸ்' கேட்டு வாங்குவதும் உண்டு. இவ்வளவையும் கேட்டு வாங்கிக் கொண்ட பிறகு, அவர்கள் குணப்படுத்தும் மன நோயாளி திடீரென்று விபரீதமாகப் பழைய நிலைக்குப் போய் விட்டாலும் ஆச்சரியம் இல்லை! அப்படி ஒரு நோயாளியின் கதையை உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்.



அமெரிக்காவில் பலவிதமான வினோதமான மனோதத்துவச் சிக்கல்களும் இருப்பதைப் பார்க்கலாம். திடீரென்று ஒருவர் தன்னுடைய அடிப்படை சுபாவமே மாறி விட்டதாக எண்ணிக் கொள்வார்; தான் ஒரு ஜடப் பொருளாக ஆகிவிட்டதாக நினைப்பார்; நீர்வாழ் மிருகமாக மாறியதாக எண்ணி அறையிலேயே நீந்துவதைப் போல நடிப்பார். அதனால்

மனோதத்துவ நிபுணரான அந்த டாக்டரிடம் ஒரு வயதான மனிதர் வந்து சேர்ந்தார். அவருடைய முகம் மிகவும் வாடி இருந்தது. "உங்களுக்கு என்ன உடம்பு? உங்கள் மனத்தை என்னவிதமான நினைப்பு வருத்துகிறது? ஏன் உங்கள் முகம் வாடி இருக்கிறது?" என்று அனுதாபத்துடன் கேட்டார் டாக்டர். அவர் அப்படிக் கேட்டதும்

சுவாமி தயானந்த சரஸ்வதி
சொன்ன (அமெரிக்க) கதை



சருமம் உலர்ந்து இருந்தால் பால் ஏடு தடவுங்க. சிறிது உலர்ந்தவுடன் சோப்புப் போட்டு வெந்நீரில் அலம்பி வந்தால் சருமம் மிருதுவாகும்.

– சாருமதி

அந்த மனிதர் வருத்தம் தாங்காமல் விம்மி அழ ஆரம்பித்து விட்டார். கொஞ்சம் விம்மி ஓய்ந்ததும் அழுது கொண்டே, "டாக்டர்! 'பிராப்ளம்' எனக்கு இல்லை. என்னுடைய மகனுடைய மனோநிலைதான் மிகவும் தடுமாறி இருக்கிறது. நான் எவ்வளவோ எடுத்துச் சொல்லியும் அவனை குணப்படுத்த முடியவில்லை" என்றார் அந்த முதியவர்.

"எதனால் மனம் தடுமாற்றம் அடைந்திருக்கிறது? பரீட்சையில் தேறவில்லையா? வேலை கிடைக்கவில்லையா? ஏதாவது காதல் விவகாரமா?" என்று கேட்டார் டாக்டர்.

"டாக்டர்! அதெல்லாம் ஒன்றும் இல்லை. ஆனாலும் அவன் மிகவும் மனம் குழம்பிப் போயிருக்கிறான். அவன் தன்னை ஒரு பூனை என்று கற்பனை செய்து கொண்டிருக்கிறான். அதனால் சமையல் அறையிலேயே ஒளிந்து கொள்கிறான். நான் எங்கே வெளியே போனாலும், கூட வர மறுக்கிறான்!"

"காரில் அழைத்துக் கொண்டு போகலாமே?"

"போகலாம். ஆனால் நாங்கள் வீட்டில் நாய் வளர்க்கிறோம். அதனால் அந்த நாய் காரில் ஓடி வந்து ஏறிக் கொண்டு விடும். "அந்த நாய், பூனையான என்னைக் கடித்துக் குதறி விடும்!" என்று சொல்லி அவன் வீட்டிலேயே அடைந்து கிடக்கிறான்!"

"அந்த நாயை விற்றுத் தொலைத்து விடலாமே?"

"செய்யலாம். ஆனால் எங்கள் தெரு முழுவதும் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் நாய் இருக்கிறது. அதனால் எங்களுக்கு விமோசனமே ஏற்படாது!"

டாக்டர் சற்று யோசித்தார். பிறகு "கவலைப்படாதீர்கள். இது சற்றுக் குழப்பமான கேஸ்! ஆனாலும் என்னால் இதைச் சரிசெய்து விட முடியும் என்ற நம்பிக்கை இருக்கிறது. கொஞ்சம் செலவாகும்" என்று இழுத்தார்.

"எவ்வளவு செலவானாலும் பரவாயில்லை! என் மகன் குணமடைந்தால் போதும்!" என்று தந்தை சொன்னதும், டாக்டருக்குக் 'குஷி' பிறந்து விட்டது!

"கவலைப்படாதீர்கள். எப்படியும் குணப்படுத்தி விடுகிறேன். நாளை முதல் பத்து நாட்களுக்கு தினந்தோறும் நான் உங்கள் வீட்டுக்கே வந்து உங்கள் மகனுக்கு அவனுடைய உண்மையான நிலையை உணர்த்திப் புரிய வைக்கிறேன்!" என்று தைரியம் சொல்லி அனுப்பினார்.

அன்று முதல் தினந்தோறும் மனோ தத்துவ நிபுணர் அந்த வீட்டுக்குப் போனார். போகும் போது ஒரு பூனையையும் எடுத்துக் கொண்டு போனார். ஒவ்வொரு நாளும் பூனையை வைத்துக் கொண்டு அதன்

குணாதிசயங்களை விளக்கினார். "பூனை எப்படிப் பார்க்கிறது பார்! நீ அப்படிப் பார்க்கவில்லையே? அது எப்படிக் சுத்துகிறது பார்! நீ அப்படிக் கத்தவில்லையே? அது பாலை எப்படி நக்கிக் கொண்டு குடிக்கிறது பார்! நீ அப்படிக் குடிக்கவில்லையே?" என்றெல்லாம் சொன்னார். நிறைய 'டெமான்ஸ்ட்ரேஷனும்' செய்து காட்டினார்.

முதியவரின் மகனுக்குக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தான் பூனை இல்லை என்பது புரிந்து விட்டது. அதனால் பிறருடன் தாராளமாகப் பழகினான். பூனையைக் கூட அவனுக்குப் பிடித்துப் போய் விட்டது. அதன் நண்பனாகி விட்டான். டாக்டர் கேட்ட கேள்விக்கெல்லாம் 'பளிச் பளிச்' சென்று பதில் சொன்னான். முதியவருக்கு ரொம்ப திருப்தி. டாக்டர் கேட்ட 'பீஸை' முழுமையாகக் கொடுத்து விட்டார். டாக்டரும் மகிழ்ச்சியுடன் திரும்பி வந்து விட்டார்.

இரண்டு நாட்கள் கழித்து டாக்டருடைய நர்ஸிங்ஹோமிற்கு மீண்டும் அந்த முதியவர் வந்தார். அவருடைய முகம் வாடியிருந்தது. "என்ன ஆயிற்று?" என்று கேட்டார் டாக்டர். "அவன் குணமடைந்து விட்டது வாஸ்தவம். ஆனால் தெருவில் இறங்கவே பயப்படுகிறான். பக்கத்து வீட்டு நாய் அவனைக் கண்டால் குரைக்கிறது!" என்று வருத்தத்துடன் சொன்னார் முதியவர்.

"குரைத்து விட்டுப் போகட்டுமே? எனக்குப் பழக்கமில்லாத எத்தனையோ நாய்கள் அப்படிக் குரைக்கின்றன. நான் பயப்படுவதில்லையே?" என்றார் டாக்டர்.

"என் மகன் பயப்படுகிறானே? கொஞ்சம் வந்து பாருங்கள்!" என்று முதியவர் டாக்டரை கையோடு அழைத்துக் கொண்டு போனார்.

டாக்டர் அந்த இளைஞனிடம், "நீ பூனை இல்லை என்பதுதான் தெளிவாகி விட்டதே? பின் நீ எதற்காக நாயைப் பார்த்துப் பயப்படுகிறாய்?" என்று கேட்டார்.

"உண்மைதான்! நான் பூனை இல்லை என்பது எனக்குத் தெரிந்து விட்டது. ஆனால் அது அந்த நாய்க்குத் தெரிந்திருக்கிறதா என்று புரியவில்லையே?" என்றான் இளைஞன்!

நம்மில் பலரும் நமக்குள்ளே ஆண்டவன் இருப்பதை மறந்து விடுகிறோம். ஆண்டவன் நமக்குத் துணைசெய்வானா என்றும் சந்தேகமும்படுகிறோம். நம்மை நாமே புரிந்து கொண்டு விட்டால், எல்லாமே தெளிவாகி விடும்!

உறங்கும் போது எல்லா உறுப்புகளும் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வதைப் போல ஜீரணக் கருவி களுக்கு ஓய்வு அவசியம். எனவே இரவில் உணவு எப்போதும் எளிதாக இருப்பது நல்லது. உறங்கப் போவதற்கு இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன்பே உணவை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவில் தயிர் சேர்க்க வேண்டாம். சுட்ட எண்ணெயைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

— காவ்யா



பசுமையான மரம்



தினம் காலையில் நான் 'வாக்கிங்' போவதுண்டு. தனியாகத்தான் போவேன். அப்போதுதான் சுற்றி இருப்பவைகளைப் பார்க்கலாம்.

அன்றும் நான் தனியாகவே 'வாக்கிங்' போய்க் கொண்டிருந்தேன். அந்த அழகான பங்களா என் கண்ணிற்பட்டது. அந்தக் கட்டிடம் என்னைக் கவரவில்லை. காம்பவுண்டு சுவர் ஓரமாக இருந்த மரம்தான் என்னை அங்கே கவர்ந்து இழுத்தது. கேட்டின் அருகே போனேன். "நாய் ஜாக்கிரதை!" என்று போர்டு போட்டிருந்தது. அதைக் கூட நான் லட்சியம் செய்யவில்லை. 'கேட்'டைத் திறந்து கொண்டு உள்ளே சென்றேன்.

அந்த மரம் அப்போதுதான் வளர ஆரம்பித்திருந்தது. ஏராளமான பசுமையான இலைகள் செறிந்து கிடந்தன. கிளைகள் நாலாபுறமும் விரிந்திருந்தன. அங்கங்கே ஒவ்வொரு மலர் கண்சிமிட்டுவதைப் போலப் பூத்திருந்தது. நான் அதன் அழகையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன்.

"யார் அங்கே? என்ன வேண்டும் உங்களுக்கு?" என்று மிரட்டும் குரலாக இருந்ததால் பதில் சொல்லத் தயங்கினேன். இருந்தாலும் தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு, "உங்கள் வீட்டு வாசலில் அழகான மரத்தைப் பார்த்தேன். சென்னையில் பசுமையான மரங்களைப் பார்ப்பதே அரிதாகி விட்டது. இந்த இளம் மரத்தின் பசுமையைப் பார்த்ததும், உங்களைப் பாராட்ட வேண்டும் என்று தோன்றியது!" என்றேன்.

சுவாமி சின்மயானந்தர்



சொன்ன பாடம்

அவருக்கு மிக்க மகிழ்ச்சி. என்னை உள்ளே அழைத்துக் காப்பி கொடுத்தார். சாப்பிட்டு விட்டுத் திருப்தியாக வெளியே வரும் போது அவர் தோட்டக்காரனைக் கூப்பிட்டார். "கிளைகளை வெட்டு!" என்று சொன்னார். அவன் அரிவாளை எடுத்துக் கொண்டு வந்தான். என் கண் முன்னாலேயே மரத்தில் ஏறிக் கிளைகளைச் சுற்றிலும் துண்டிக்க ஆரம்பித்தான். எனக்கு மனம் துடித்தது. பசுமையாக இருந்த தோற்றம் பழுதுபட்டு விட்டது!

'இந்த வீட்டுக்காரர் ஒரு மாதிரியான சித்தம் கொண்டவரோ? பிறர் தன்னுடைய வீட்டு மரத்தைப் பார்த்துப் பாராட்டினால் கூடப் பொறுக்காதவரோ? ஏன் இப்படிச் செய்தார்? ஏன் நாம் உள்ளே வந்து சொன்னோம்?' என்று எண்ணி மறுகினேன். மேலே பேசாமல் வந்து விட்டேன்.

சாலையிலிருந்து பார்த்தேன். இளமையான மரம் மொட்டையாகக் காட்சி அளித்தது. தோட்டக்காரன் மேல் நோக்கி உயரும் கிளைகளை மட்டும் வெட்டவில்லை. சுற்றிலும் படரும் மற்ற கிளைகளையும் கத்தரித்து விட்டான். அவற்றில் இருந்த சில மலர்களும் போய்விட்டன. எனக்குக் கண்ணில் ஈரம் கசிந்தது. அந்தப் பக்கம் மறுபடி 'வாக்கிங்' போகக் கூடாது என்று தீர்மானித்துக் கொண்டேன். ஒரு மாதம்... இரண்டு மாதம் ஆயிற்று... மனத்தில் ஒரு நப்பாசை. 'போய்த்தான் பார்ப்போமே?' என்று ஓர் ஆவல் தலைதூக்கிற்று. போய்ப் பார்த்தேன். எனக்கு ஒரே பிரமிப்பு. அந்த மரம் உயரமாக வளர்ந்திருந்தது. கச்சிதமான அளவும் அதில் அழகாக அமைந்து விட்ட பசுமையுமாக, பார்க்கக் குளிர்ச்சியாக இருந்தது. தோட்டக்

காரன் வெட்டி விட்ட அடையாளமே தெரியவில்லை.

மேலும் ஒரு மாதம் கழித்து அந்தப் பக்கம் போனேன். என்ன ஆச்சரியம்? மரம் 'பொல்'லென்று பூத்திருந்தது. கொள்ளை கொள்ளையாக மலர்கள். மரத்தைப் பார்ப்பதற்கு அலங்காரம் செய்து விட்ட மாதிரி இருந்தது. அந்தப் பசுமையும் மலர்ச்சியும் என் மனத்தைக் கொள்ளை கொண்டன. என்னையும் அறியாமல் ஓர் ஆவலோடு அந்தப் பங்களாவுக்குள் போனேன்.

வீட்டுக்காரர் வாசலிலேயே நின்று கொண்டிருந்தார். "வாருங்கள்! வாருங்கள்! எங்கே இரண்டு மாதங்களுக்கு மேலாகக் கண்ணிலேயே படவில்லை?'' என்று விசாரித்தார். 'நல்லவேளை ஒரே ஒரு தடவை பார்த்தாலும் ஞாபகம் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார். நிச்சயமாக நல்ல காப்பி கிடைக்கும்' என்று நினைத்துக் கொண்டேன். அவர் என்னை ஏமாற்றவில்லை. உள்ளே அழைத்துச் சென்றார். நல்ல காப்பியும் கிடைத்தது.

காப்பியும் அருந்தியாயிற்று. கிளம்பி விட்டேன். ஏதோ சொல்ல வேண்டும் போல இருந்தது. "உங்கள் மேல் எனக்குக் கோபம். அன்று நான் உங்கள் பங்களாவின் வாசலில் மரம் நன்றாக, பசுமையாக வளர்ந்திருக்கிறது என்று சொன்னதும் வெட்டித் தள்ளி விட்டீர்கள். நான் பதறிப் போனேன். அதனாலேயே நான் இந்தப் பக்கமே வரவில்லை!" என்றேன்.

"இப்போது?" என்று அவர் சிரித்துக் கொண்டே கேட்டார்.

"மரம் நன்றாக வளர்ந்திருக்கிறது. கொள்ளையாகப் பூத்திருக்கிறது. அதைப் பாராட்டத்தான் வந்தேன்!" என்றேன்.

"அன்று நான் அப்படி நாலாபுறமும் படர்ந்திருந்த கிளைகளை கத்தரித்து ஒழுங்குபடுத்தச் சொல்லி இராவிட்டால், மரம் தாறுமாறாக வளர்ந்திருக்கும். பூக்களே இருந்திராது. வெறும் இலைக் காடாகவே இருந்திருக்கும். அன்று கூசாமல் வெட்டித் திருத்தியதன் பலன் இன்று மரம் பூத்துச் சொரிகிறது!" என்று பெருமையுடன் சொன்னார் பங்களாவின் சொந்தக்காரர்.

வெளியே வந்தேன். என் மனம் அந்தச் சிந்தனையிலேயே ஆழ்ந்து ஒன்றியது. "இறைவன் மனிதனுக்கு எல்லா வசதிகளையும் கொடுக்கிறான். அவனுடைய மனம் நாலாவிதமான ஆசைகளிலும் படர்கிறது. அந்த மனத்தை அப்படியே அலைய விட்டு விட்டால், அவனுடைய இளமை, சாமர்த்தியம், அறிவு எல்லாமே வீணாகப் போய் விடுகிறது.

ஆனால் தக்க பிராயத்திலே மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, வீணாக அலைய விடாமல் தடுத்து, ஆன்ம வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப உயரும் படி அவன் வைராக்கியம் எடுத்துக் கொண்டால் வாழ்க்கை பலிதம் அடைகிறது. திறமை சோபிக்கிறது. வாழ்க்கையில் வெற்றி கிடைக்கிறது.

அந்த வளரும் மரம் எனக்குப் பாடம் கற்றுக் கொடுத்து விட்ட பெருமையில் சிரிப்பதைப் போல எனக்குத் தோன்றியது!

இட்லி, தோசைக்கு உளுந்தை 15 முதல் 20 நிமிடம் வரை ஊறவைத்தால் போதும். முதலில் உளுந்தை நன்கு நைசாக அரைத்துப் பின் சிறிது சிறிதாக நீர் தெளித்து மாவு விழுது காணும்படி கொஞ்சம் மாவை எடுத்துப் பார்த்தால் கனம் தெரியாமல் ஊதினால் பறக்கும். அந்தப் பதத்துக்கு அரைக்கவும். பின் புழுங்கலரிசியைக் கெட்டியாக அதிகம் நீர் விடாமல் அரைத்து இரண்டையும் உப்புப் போட்டுக் கலக்கவும்.

- வசுமதி பாலசந்திரன்.



அதிர்ஷ்டம் உங்கள் பெயரிலே

அதிர்ஷ்டம் தரும் அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடம்

ஒரு மனிதனுக்கு அயராத உழைப்பு, தன்னம்பிக்கை, தர்ம குணம் போன்ற நற்பண்புகள் இருந்தும் அவர் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியவில்லை எனில் அவருக்கு அதிர்ஷ்டம் இல்லை என்று நன்கு தெரிகிறது.

அதிர்ஷ்டம் என்பது ஒவ்வொருவரின் பெயரிலும் கையெழுத்திலும் ஒளிந்து கொண்டிருக்கிறது. அதை அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் கூற்றுப்படி சரியாக பெயரையும், கையெழுத்தையும் அமைத்துக் கொண்டால் நீங்கள் என்றென்றும் வெற்றிமேல் வெற்றிகளை குவிப்பீர்கள்.

நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன்மேக்யர், தொழில்வசியம் ஆகிய விஞ்ஞான ஜோதிடத்தின் மூலம் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் தொழில் முடக்கம் , வியாபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறுகள், கணவன்-மனைவியர் இடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, திருமணத்தடை, முன்னேற்ற த்தடை, மனபயம், புகழ் இல்லாமை, தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகுதல், மாந்திரீக பாதிப்பு, விரக்தி நிலை, பணம் இருந்தும் மனநிம்மதி இல்லாமை போன்ற அனைத்து பிரச்சனைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் சிறந்த தீர் வு காண முடியும்.

தொழில் நிறுவனங்களுக்கு 29,29,38,39, 40, 58, 16, 32, 35, 25, 44, 18, 62, 67, 49 ஆகிய எண்களில் பெயர் இருக்கக்கூடாது. அப்படி இருந்தால் வழக்கு மீறிய செலவுகளும், ஆட்கள் நிலையாமை, வீண் வழக்கு, தொழில் கஷ்டங்களை உண்டாக்கும். கூட்டு எண் 2,3,4,7,8 வரும் பெயர்களும் ஆகாது. இதிலிருந்து விடுபட அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி பெயர் அமைத்தால் தொழிலில் பூரண வெற்றியையும் நிகரற்ற லாபத்தையும் பெறலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்து கொள்ளும் நாளின் தேதி எண் [தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும்] கூட்டு எண் 2,4,5,7,8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக்கூடாது. அப்படி செய்தால் குடும்ப வாழ்வில் குழப்பங்களும், தோல்வியும், கெட்ட சம்பவங்களும் நடந்து கொண்டே இருக்கும். இதிலிருந்து விடுபட மறுமாங்கல்ய பூஜை [மறுமலர்ச்சி திருமணம்] செய்தால் குடும்ப வாழ்வில் நல்ல சிறப்புகள் உண்டாகும்.



தொழில் விருத்தி, செல்வசெழிப்பு, சுகம் போன்ற நல்ல சம்பவங்கள் நடக்கும்.

அதிர்ஷ்ட பெயர் என்பது ஏற்கனவே இருக்கும் பெயரில் மிகச் சிறிய குறித்து செய்வது மட்டுமே ஆகும். பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை.

அதிர்ஷ்டப் பெயரால் இவ்வுலகில் எல்லா இன்பங்களையும் அனுபவிக்கலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் மாற்றி வெற்றி பெறலாம்.

பெயரில் RAN-ல் TH-ல், DI-ல், IS-ல், SH-ல், ZH-ல், YAM-ல், LI-ல், GO-ல், GAN-ல்,DU-ல்,DO-ல், DOO-ல், LO-ல், DRA-ல், முடியும் பெயர்கள் அனைத்தும் தீய சக்திகளைக் கொண்டதாகும். இச்சக்தியை நீக்கி அதிர்ஷ்ட சக்தியை பெயரில் சேர்த்துக் கொண்டால் அபரிதமான வெற்றிகளைப் பெறலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரால் அழகான [மனைவி] அன்பான கணவன், அறிவுள்ள குழந்தைகள், நிலையான தொழில், நிம்மதியான வாழ்வு, பணம், பதவி, புகழ் எல்லாவற்றையும் பெற்று வாழ்வாங்கு வாழலாம்.

அதிர்ஷ்ட பெயர் அமைக்கும் போது 12 வகை காரணங்களையும் 8 வகையான இயக்கங்களையும் சரியாகக் கணக்கிட்டு அமைத்தால் பூரண வெற்றி கிட்டும்.

அதிர்ஷ்ட பெயரால் அரசியலில் சாதனை, சினிமாவில் புகழ், செய்தொழிலில் வெற்றிகளைப் பெறலாம்.

இது பூரண [அறிவியல்] விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட கலை ஆகும்.

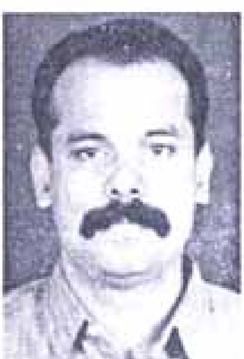
உலகில் பிறந்த அனைவரும் இக்கலையின்படி அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்துக்கொண்டால் அனைவரும் மிகப்பெரிய அதிர்ஷ்டசாலிகள் ஆகலாம்.

இவர் பிரபல அரசியல் தலைவர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், தொழிலதிபர்கள், மேதைகள், வெளிநாட்டினர் போன்றோர்களுக்கு ஆலோசனைகள் கூறி உலகப்புகழ் பெற்றவர் ஆவார்.

அதிர்ஷ்ட பெயர், எண் சாஸ்திரப்படி பெயர் அமைத்தால் பணம், பதவி, புகழ் உண்டாகும். வெற்றிகள் பல குவியும். நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம்.

வாழ்வில் முன்னேற வாங்கிப் படியுங்கள் "அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்" [நியூமராலஜி நூல்] அனைவரும் அறியவேண்டிய அற்புதமான நூல். எங்கும் கிடைக்கும். தபால் மூலம் பெற ரூ.300/- M.O செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்புங்கள்.

நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்



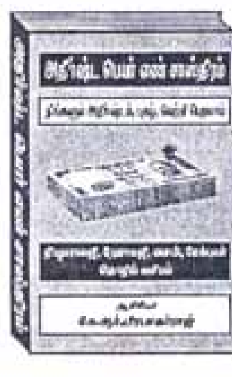
அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்

கே.ஆர்.பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,

நல்லாந்தோட்டம்,
கணுவக்கரை (அஞ்சல்),
புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி)-638459
கோவை மாவட்டம்.
போன் - (04254) 87258

email: ajetraj@md5.vsnl.net.in
website: www.jothidaulagham.com

வார விடுமுறை: **புதன், வியாழன்**

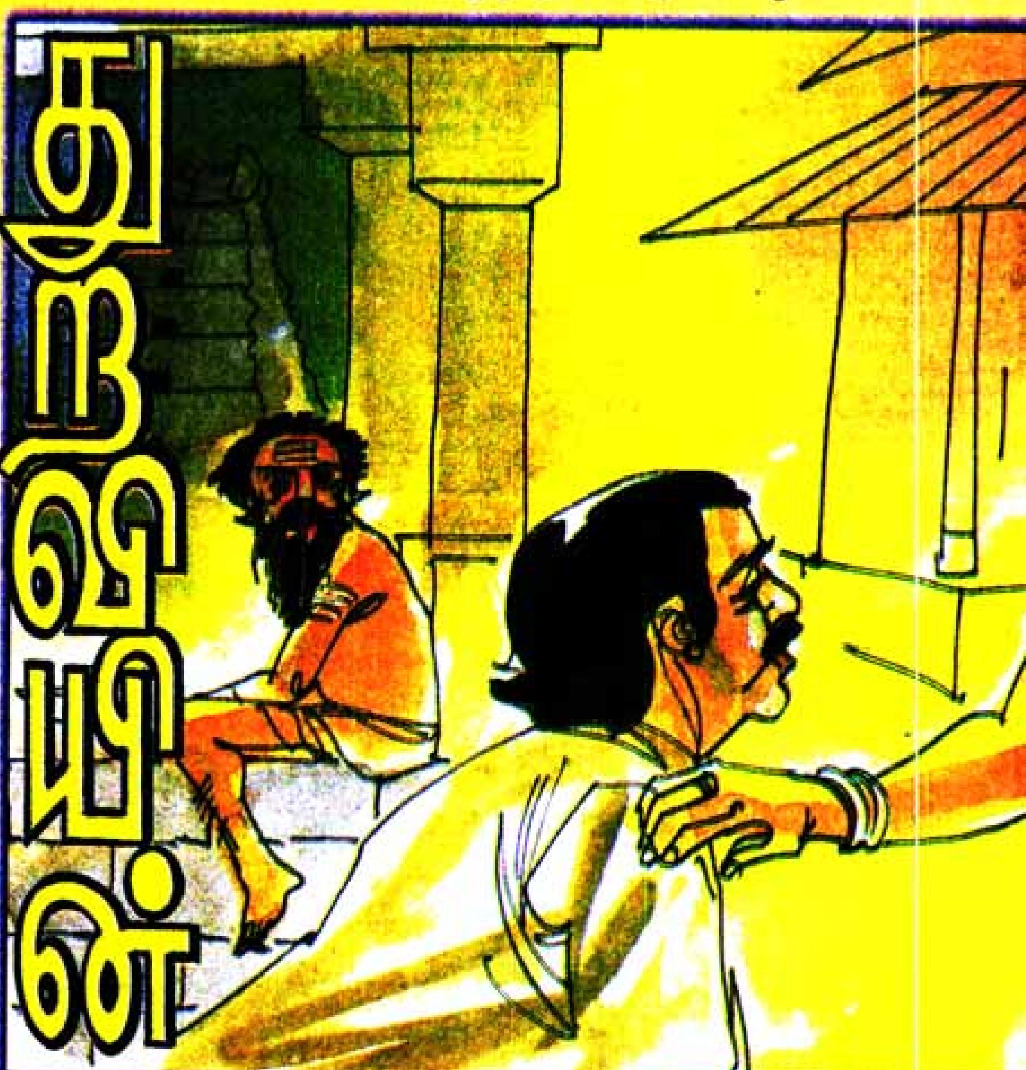


அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்-படியுங்கள்

துறவியின் கதை

ஒரு கோயிலின் கோபுர வாசலில் ஒரு துறவி குடி இருந்தான். எதிர் வீட்டில் ஒரு தாசி குடியிருந்தாள். கோவில் வாசலில் அமர்ந்த படியே தாசியின் வீட்டிற்கு வந்து போகிறவர்கள் ஒவ்வொரு வரையும் பார்த்து மதிப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தான் துறவி. ஒருநாள் தாசி வெளியே வந்த போது அவளையே சந்தித்துக் கண்டித்தான்.

"பாவி! இரவும் பகலும் நீ இம் மாதிரி தீயவழியில் கழிக்கிறாய். யமன் உன்னை இழுத்துச் செல்லும் போது என்ன செய்யப்



போகிறாய்?" என்று அவளை ஏசினான் துறவி. இவ்வாறு அவன் சொன்னது அவளுக்கு மனத்தில் உறுத்திற்று.

"ஆண்டவனே! உன் கோயிலுக்கு மிக அருகில் இருக்கிறேன். ஆயினும் உன்னை வந்து தரிசிக்கும் பாக்கியம் எனக்குக் கிடைக்கவில்லை. எத்தனையோ பேர்

உன்னை நாடி வருகிறார்கள். ஆனால் நானோ என்னை நாடி வருபவர்களிடமே என்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்கிறேன். நான் செய்யும் பாவத்தை நீதான் தீர்க்க வேண்டும்'' என்று மனம் நொந்து தினந்தோறும் காலையிலும் மாலையிலும் பகவானை வணங்கி வந்தாள்.

ஆனால் அவளுக்குப் பிழைக்க வேறு வழி இல்லை.



அதனால் அந்த இழிவான தொழிலிலேயே ஈடுபட்டு வந்தாள். 'ஐயோ! வேறு வழி இல்லாமல் இப்படி உடலை விற்றுப் பிழைக்கிறேனே? என்னுடைய உள்ளத்தையாவது உனக்கு அர்ப்பணிக்கிறேன். அதை நீ தூய்மைப்படுத்து!' என்று இரவும் பகலும் வேண்டிக் கொள்வாள்.

துறவி பார்த்தான். 'ஏது? என் பேச்சு ஒன்றும் பலிக்கவில்லை. இவள் தன் பழைய தொழிலை விடவில்லை. பார்க்கலாம் - இவளைத் தேடி ஒவ்வொரு நாளும் வருபவர் யார், எவ்வளவு என்று கணக்கெடுக்கலாம்' என்று தீர்மானித்தான். அப்பொழுதுதான் இவள் செய்யும் பாவத்தின் அளவு தெரியும்...''

அது முதல் அந்தத் துறவியின் கவனம் அந்தத் தாசியின் வீட்டின் மேலேயே சென்றது. வருபவர்களைப் பற்றிக் குறிப்பு எடுத்துக் கொண்டு அவர்களைப் பற்றியே நினைப்பான். அவர்கள் வரும் எண்ணிக்கையைச் சுவற்றில் அடையாளம் போட்டு வைத்தான். நாள் செல்லச் செல்ல அந்த அடையாளம் சுவர் முழுவதும் நிறைந்தது. 'தாசியைக் கண்டிக்க இதுவே சரியான நேரம்!' என்று எண்ணியவனாகத் தெருவில் வந்து இறங்கியவளிடம் அந்தச் சுவர் அடையாளங்களைக் காண்பித்தான்.

''பார்த்தாயா? இது நீ செய்யும் பாவங்களின் எண்ணிக்கை! எவ்வளவு பேரை நீ கெடுத்திருக்கிறாய் என்று பார்! எவ்வளவு குடும்பங்களில் மனைவிமார் உன்னை எண்ணிச் சாபம் கொடுப்பார்கள் என்று பார்! நான் எவ்வளவு சொல்லியும் நீ உனது இழி தொழிலை விடவில்லை. நீ செய்துள்ள பாவத்தை இதிலிருந்து அளவிட்டுப் பார். இறந்த பின்பு உனக்கு நரகம்தான் கிடைக்கும். உனக்கு வேறு கதியே இல்லை போ!'' என்று சொல்லிச் சாபம் கொடுத்தான்.

தாசி நடுநடுங்கிப் போனாள். சுவர் முழுவதும் நிறைந்து நின்ற அடையாளங்கள், அவளுடைய குற்றங்களின் கணக்கெடுப்பாகத்

சக்கரவர்த்தி ராஜகோபாலாச்சாரியார்

தொகுத்த 'ராமகிருஷ்ண உபநிஷதம்' என்ற நூலிலிருந்து.

தோன்றின. "ஆண்டவனே! நான் என்ன செய்வேன்? நான் உன்னையன்றி வேறு யாரையும் நினைக்கவே இல்லை. என்னை எப்படியாவது காப்பாற்ற மாட்டாயா? என்னைக் கைதூக்கி விட மாட்டாயா?'' என்று கூறிக் கதறி அழுதாள். வீடு போய்ச் சேர்ந்த பின்பும் அந்தத் துயரம் அவளை வாட்டிக் கொண்டே இருந்தது. ஆண்டவனை எண்ணி எண்ணி அழுது ஓய்ந்து மெய்ம்மறந்து போனாள்.

அவளுக்கு வாழப் பிடிக்கவில்லை. இரவும் பகலும் ஆண்டவனையே எண்ணி எண்ணி அழுது, சாப்பிடாமல் தூங்காமல் தவித்தாள். உடல் பலவீனம் அடைந்து ஒரு நாள் இறந்து போனாள். அவள் இறந்து போன செய்தி கேட்டதும் துறவிக்கு வருத்தம் உண்டாயிற்று. 'ஒருவேளை நான் திட்டியதனால் ஏற்பட்ட அவமானம் தாங்காமல் உயிரை விட்டிருப்பாளோ?' என்று எண்ணினான். அவனையறியாமல் அவனுடைய மனம் அவளையே நாடித் தவித்தது. அந்த அதிர்ச்சியில் துறவியும் இறந்து போனான்!

துறவியின் உயிரை யமகிங்கரர்கள் பிடித்து இழுத்துக் கொண்டு நரகத்துக்குச் சென்றார்கள். போகிற வழியில் விண்ணுலகம் சென்று கொண்டிருந்த தாசியின் ஆன்மாவைத் துறவி பார்த்தான். அவனுக்கு ஆச்சரியம் தாங்கவில்லை.

"ஏ தாசி! நீயா பரமபதம் செல்லுவது? எண்ணற்ற பாவங்களை நீ செய்தாய். நான் துறவியாக வாழ்ந்தவன். கோயிலிலேயே வசித்தவன். ஒரு பாவமும் செய்யாதவன். என்னை நரகத்துக்கு அனுப்பி விட்டு உன்னை ஆண்டவன் தன்னுடைய பதத்துக்கு அழைத்துச் செல்லுகிறான். என்ன அநியாயம்? கடவுளுக்கே கண்ணில்லாமல் போய் விட்டதே?'' என்று கூச்சல் போட்டான்.

விஷ்ணு தூதர்கள் துறவிக்குச் சமாதானம் சொன்னார்கள். "அப்பனே கதற வேண்டாம். ஆண்டவனுக்குப் புத்தி தடுமாற்றம் இல்லை. உன்னுடைய வாழ்க்கை வெளிவேஷமாக இருந்தது. துறவு பூண்ட போதும் நீ ஆடம்பரத்தையும் அற்பசுகத்தையும் நினைத்துக் கொண்டிருந்தாய். அதோ பார் உன்னுடைய ஊனுடல். அது பிழையற்றே நின்றது. அதற்காக மக்கள் அதை மலர்களால் அலங்கரித்து எடுத்துச் செல்லுகிறார்கள். நீ தூய்மையாக வைத்திருந்த ஊனுடல் அதற்குரிய பெருமையை அடைந்து விட்டது. ஆனால் உனது ஆன்மாதான் நரகத்துக்குச் செல்கிறது.

அந்தத் தாசியின் உடல் பல பாவங்களைச் செய்தது. அதனால் அவளை அடக்கம் செய்யக் கூட யாரும் முன்வரவில்லை. சரியாகத் தகனம் செய்யவும் யாருக்கும் தோன்றவில்லை. அவளால் இன்பம் பெற்றவர்கள் அவளை ஒதுக்கி விட்டார்கள். அவளுடைய உடல் பருந்துகளுக்கு இரையாகிக் கொண்டிருக்கிறது. அந்த உடலுக்கு எந்த மரியாதையும் கிடைக்கவில்லை. ஆனால் அவளுடைய உள்ளமோ தினந்தோறும், ஒவ்வொரு கணமும் ஆண்டவனின் அருளுக்காக ஏங்கித் துடித்துக் கொண்டிருந்தது. அதனால் உள்ளத்தால் தூய்மைப்பட்ட அந்த ஆன்மாவை ஆண்டவன் சந்நிதானத்துக்கு எடுத்துச் செல்லுகிறோம்.

தாசியின் குற்றங்களை நீ எண்ணி வந்தாய் அல்லவா? கோயிலில் தங்கினாலும், உன்னுடைய மனம் அவளுடைய தீய செயலையே எண்ணி எண்ணி அனுபவித்து வந்தது. ஆண்டவனிடம் உனது மனம் செல்லவில்லை. அதனால் அந்த அழுக்கு உன்னைப் பற்றிக் கொண்டது. தன் பாவத்தை நினைத்து வருந்திப் பகவானைச் சரண் புகுந்த அவளுடைய உள்ளம் பாவத்திலிருந்து விடுபட்டுப் பரிசுத்தமாயிற்று. நீ அதன் பாவக் கறையைச் சுமக்கிறாய். என்ன செய்வது?'' என்று கூறினார்கள்.

பிறரைக் குறைகூறுவது பக்தனின் வேலை அல்ல. அவன் இட்ட வழி நடந்து, அவன் அளிக்கும் பரீட்சையை ஏற்று, அதில் தூய்மையுடன் வெளிவர வேண்டும். தன்னுடைய உள்ளத்தைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொண்டு, பிறரை அருள் கண்ணால் பார்க்க வேண்டும்.

டீ போடும் போது இஞ்சி போடுவது போல ஒருநாள் துளி மிளகுப் பொடி போட்டு செய்தேன். டீ நல்ல சுவையாகவும், மணமாகவும், தொண்டை வலிக்கு இதமாகவும் இருந்தது. ஜலதோஷம் குறைந்தது. மாறுதலான டீ!

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



ரஷிய நாட்டுக் கதை

அமைதி கிடைக்குமா?

"தினமும் நாம் இருவரும் உழைக்க வேண்டியிருக்கிறது. வயதாகி விட்ட நிலையிலும் நமக்கு ஓய்வு இல்லை. நம்முடைய சிரமங்களைப் பற்றி நம்முடைய குழந்தைகளே கவலைப்படுவதில்லை! அதனால் வயிற்றுப் பசியைப் போக்கிக் கொள்ள நீ குப்பை வண்டியை இழுக்கிறாய். நானோ தெருவில் சேரும் நாற்றம் எடுக்கும் குப்பையை அள்ளி அதில் போடுகிறேன். நம்முடைய கதி இப்படியா ஆக வேண்டும்?" என்று அலுத்துக் கொண்டாள் அந்தப் பெண்மணி.



"கவலைப்படாதே! காலம் இப்படியே இராது. நமக்கும் நல்ல காலம் வரும். அப்போது சுகபோகங்களை அனுபவிப்போம். பார்த்துக் கொண்டேயிரு. நம்முடைய குழந்தைகள் நம்மைத் தேடி வருவார்கள். ஊரார் நம்மைத் தலைக்கு மேல் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு கொண்டாடுவார்கள்!" என்று ஆறுதல் சொன்னான் கணவன்.

ஒருநாள் அவன் குப்பை வண்டியைத் தயார் செய்து கொண்டிருந்தபோது வீட்டு வாசலில் ஒரு நீல நிறக் கார்



இரண்டு மிளகு, சிறிதளவு தனியா (அரை ஸ்பூன்) தூள் செய்து தேநீர் கொதித்து வரும்போது இறக்கி வடி கட்டி சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட உடம்புக்கு ஒருவித சுகமும் கிடைத்து களைப்பு நீங்கும்.

— கயல்விழி

வந்து நின்றது. படகு போன்ற அந்தப் பெரிய காரிலிருந்து ஆடம்பரமாக உடை அணிந்த ஒரு செல்வந்தர் இறங்கி அவனை நோக்கி வந்தார். "மிஸ்டர் இவனோவிச் இங்கே இருக்கிறாரா?" என்று பணிவுடன் கேட்டார்.

அவனுக்கு அது மிகுந்த ஆச்சரியமாக இருந்தது. இவனோவிச் என்ற சாதாரணமான மனிதன் அவன்தான். அவனை இந்தப் பெரிய மனிதர் இவ்வளவு பணிவுடன் பெயர் சொல்லி அழைக்கிறாரே? இது என்ன அதிசயம்? தயங்கித் தயங்கி அவரிடம் 'இவனோவிச் என்பது நான்தான்' என்று சொன்னான். அந்தக் கனவான் தலையைத் தாழ்த்தி, அவனுடைய கைகளை மரியாதையுடன் பற்றிக் குலுக்கினார்.

"ஐயா! தங்களைச் சந்தித்ததில் எனக்கு மகிழ்ச்சி. இந்தப் பாக்கியம் கிடைக்க நான் கொடுத்து வைத்திருக்க வேண்டும்" என்று பணிவுடன் கூறினார்.

"ஐயா! தாங்கள் ஏதோ தவறான விலாசத்தை எடுத்துக் கொண்டு வந்து நிற்பதாக எனக்குத் தோன்றுகிறது. நான் ஒரு சாதாரண குப்பை வண்டிக்காரன். என்னிடம் தாங்கள் இவ்வளவு மரியாதை காட்டுவது எனக்குப் பயமாகக் கூட இருக்கிறது!" என்றான் இவனோவிச்.

"அப்படியல்ல! நான் இந்த நகரத்தின் முக்கியமான வங்கி ஒன்றின் தலைவன். உமக்குக் கோடி ரூபாய் பரிசாக லாட்டரியில் விழுந்திருக்கிறது. அந்தத் தகவலை நான் தெரிந்து கொண்டேன். லாட்டரிப் பரிசுச் சீட்டை எடுத்துக் கொண்டு வந்து என்னுடன் காரில் ஏறுங்கள். நான் சீட்டை மாற்றிப் பணம் வாங்கித் தருகிறேன். அந்தத் தொகையை என்னுடைய வங்கியிலேயே போட்டுக் கணக்கு வைத்துக் கொள்ளத் தாங்கள் சம்மதிக்க வேண்டும்!" என்று கேட்டுக் கொண்டார்.

இவனோவிச் அவசரமாக உள்ளே ஓடினான். குடிசையில் அடுக்கி வைத்திருந்த டப்பாக்களை உருட்டிப் புரட்டினான். பரபரப்புடன் எல்லாவற்றையும் தேடினான். ஒன்றில் அவன் பத்திரமாக வைத்திருந்த லாட்டரிச் சீட்டு கிடைத்தது. அதை எடுத்துக் கொண்டு வெளியே ஓடி வந்தான். அந்தக் கனவானிடம் அந்தச் சீட்டைக் கொடுத்தான். அவர் அதில் குறித்திருந்த எண்ணை உற்றுக் கவனித்து விட்டு,

"ஐயா! இதே எண்தான்! உடனே என்னுடன் புறப்படுங்கள்" என்று அவனைக் கையைப் பிடித்து அழைத்துக் கொண்டு போய்க் காரில் ஏற்றினார்...

எப்படிச் செலவழிப்பது என்று புரியாமல், அத்தனை பணம் வந்து குவிந்து விட்டது. கார், பங்களா, தொழில் முயற்சி என்று எப்படி யெல்லாமோ செலவுக்கு வடிகால் கிடைத்து விட்டது. கிளப், சூதாட்டம், அழகான பெண்களின் சகவாசம் என்று பலவிதமான பொழுது போக்குகள் வந்து சேர்ந்தன. குடிப்பழக்கம் பிடித்து ஆட்டிற்று. வீடே கதியென்று மனைவியிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தது!

போக, வீட்டுக்கு வரவும் பேசவும் கூட நேரம் இல்லை.

பணம் பல வடிகால்களிலும் கரைந்தோட ஆரம்பித்தது. அவனுடைய செல்வ நிலையைப் பார்த்துப் பலரும் கடன் கொடுத்தார்கள். லாபம் வந்ததும் தெரியவில்லை; நஷ்டம் ஆனதற்கும் கணக்குப் புரியவில்லை. இவனோவிச்சின் பாங்கு கணக்கு காலியாகி விட்டது. வாங்கின கடன்களைத் திரும்பக் கொடுக்க முடியவில்லை. சொத்துக்களாக இருந்தனவற்றைப் பாதி விலைக்கு விற்றுக் கடனை அடைத்தான். கடைசியில் ஒரு வீடு மிஞ்சிற்று. அதன் பேரிலும் கடன் இருந்தது. அதனால் வீட்டை விற்று ஒருவழியாக வெளியே வந்தான்.

ஊருக்கு வெளியே சின்னஞ்சிறு வீடு ஒன்றை வாங்க முடிந்தது. அன்றாடம் ஒரு வீட்டில் பராமரிப்பு வேலை பார்த்ததில் கொஞ்சம் கூலி கிடைத்தது. அதை வைத்துக் கொண்டு சிரமம் இல்லாமல் வாழ முடிந்தது. சுற்றத்தார், நண்பர்கள் எல்லோரும் போய் விட்டார்கள். பிள்ளைகள் திரும்ப வந்து ஒட்டிக் கொண்டதைப் போலவே, கிடைத்த பணத்துடன் உறவை முறித்துக் கொண்டு போய் விட்டார்கள்.

இவனோவிச் – அவனுடைய மனைவி – இரண்டு பேர்தான். வீட்டுக்கு வருவார் இல்லை; யாரும் பேசத் தயாராக இல்லை. ஆனால் நிறைய பொழுது இருந்தது. நிம்மதியாகக் கணவனும் மனைவியும் பழைய கதைகளைப் பேசித் தீர்ப்பார்கள். குடிக்கப் பணம் இல்லை. எளிமையான உணவுதான். அளவான வேலையைச் செய்து கொண்டு கவலையில்லாமல் இருந்தார்கள். வாழ்க்கையில் ஓர் அபூர்வ அமைதி கிடைத்தது.

ஒருநாள் காலை. இவனோவிச் தோட்டத்தில் வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். வாசலில் ஒரு பெரிய படகு போல நீலநிறக் கார் வந்து நின்றது. அதிலிருந்து கனவான் பணிவுடன் இறங்கினார்.

"மிஸ்டர் இவனோவிச்?"

அவர் அழைத்ததும் உள்ளே ஓடினான். காலி டப்பாக்களைத் தேடினான். சமீபத்தில் அவனுடைய மனைவி வாங்கி வந்த லாட்டரிச் சீட்டு கிடைத்தது. அதை எடுத்துக் கொண்டு வெளியே வந்தான்.

"ஸார்! உங்களுக்கு லாட்டரிச் சீட்டில் பெரிய பரிசுத் தொகை."

இவனோவிச் அவருடைய கண்ணெதிரே அந்த லாட்டரிச் சீட்டைச் சுக்குநூறாகக் கிழித்தெறிந்தான்! நீலநிறக் கார் மெதுவாகப் புறப்பட்டுப் போய் விட்டது...

பொடுகு உள்ளவர்கள் தலையில் எண்ணெய் தடவி வாரக் கூடாது. தலை அரிப்பு அதிகமாகும். ஆனால், எண்ணெய் தடவி ஊறி, தலைமுடியையும், சருமத்தையும் பதப்படுத்திய பின் எண்ணெய்ப் பிசுக்குப் போக தேய்த்து, அலசிக் குளிக்க வேண்டும்.

- உஷா ஸ்ரீகுமார்



குருவருள் மூலம் திருவருள்



பகவான் கிருஷ்ணரின் தீவிர பக்தரான அக்ரஜி என்ற பெரியவருக்கு நாபாஜி என்ற சீடர் கிடைத்தான். தினந்தோறும் பகவான் கிருஷ்ணரைத் தீவிரமாகப் பூஜித்து வணங்கி வந்த அக்ரஜிக்கு ஸ்ரீகிருஷ்ணர் நேரில் வந்து தரிசனம் தர வேண்டும் என்ற தாபம் ஏற்பட்டது.

அதனால், "பகவானே! நான் உண்ண மாட்டேன். நீர் அருந்தவும் மாட்டேன். அனுதினமும் நீர் எனக்குத் தரிசனம் தர வேண்டும். இல்லையென்றால் இப்படியே இருந்து உயிரை விடுவேன். இது நிச்சயம்!" என்று சொல்லி விட்டு, வைராக்கியத்துடன் உண்ணா விரதத்தைத் தொடங்கினார்.

குரு ஏதும் தொடுவதில்லை என்பதால் சீடனும் எதையும் தொட மறுத்து விட்டான். பகவானையே நினைத்துக் கொண்டிருந்ததால் அக்ரஜிக்குப் பசி எடுக்கவில்லை. குரு சாப்பிடவில்லை என்ற நினைவால் நாபாஜிக்கும் பசியே எடுக்கவில்லை. அக்ரஜிக்குப் பகவானிடத்தில் தொடர்பு; நாபாஜிக்கு அக்ரஜியிடத்திலே தொடர்பு!

அக்ரஜி அன்ன ஆகாரமின்றி இருப்பதைக் கண்ட நாபாஜிக்கு ஸ்ரீகிருஷ்ண பரமாத்மாவிடமே கோபம் உண்டாயிற்று. அந்தக் கோபம் வார்த்தையாக வெடித்தது..

"ஹே கிருஷ்ணா! என்னுடைய குருநாதர் சதா சர்வகாலமும் உம்மையே நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார். அவர் ஏதும் சாப்பிடுவதில்லை. அதனால் ஏதும் செய்யாமல் முடங்கி இருக்கிறார். இது எனது குருசேவைக்கு பங்கம் விளைவித்து விட்டது. எனக்கு அவர் ஏதும் வழி காட்டவும் முடியவில்லை. அவருக்கு நீர் தரிசனம் தரப் போகிறீரா, இல்லையா?'' என்று வெகுண்டார் நாபாஜி.

உடனே அவருக்கு ஞான திருஷ்டியில் கண்ணபிரானின் தோற்றம் தெரிந்தது! பகவான் கைகூப்பியபடி பயந்து, "நாபாஜி! எனக்கு ஏதும் சாபம் கொடுத்து விடாதே! நான் உன்னுடைய குருவிற்குப் பயப்படவில்லை. ஆனால் நிச்சயமாக உன்னுடைய குரு பக்திக்குப் பயப்படுகிறேன்'' என்று பணிவுடன் கூறி



ணார்.

"சரி! அப்படியானால் அக்ரஜிக்கு உடனே தரிசனம் கொடு" என்றார் நாபாஜி.

"முதலில் நீ நான் சொல்வதைக் கேள். உனது குருநாதரிடம் ஒரு வியாபாரி, அவரது அருமை பெருமைகளை உணர்ந்து ஒரு வேண்டுகோள் கூறினான். "சுவாமி! நான் கடல் கடந்து வியாபாரம் செய்யப் போகிறேன். அதில் லாபம் கிடைத்தால் அதில் ஒரு பகுதியை உங்களிடம் உங்களுடைய பக்தித் தொண்டிற்காகச் சமர்ப்பிக்கிறேன். என்னை ஆசிர்வதியுங்கள்!" என்று கேட்டுக் கொண்டான். அக்ரஜியும், "ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் அனுக்ரஹத்தால் எல்லாம் நல்லபடியாக நடக்கும்!" என்று ஆசிர்வதித்து அனுப்பி விட்டார்.

இப்போது அந்த வியாபாரி நல்லபடியாக வியாபாரம் செய்து, நிறையப் பொருளுடன் கடலில் கப்பலில் திரும்பி வந்து கொண்டிருக்கிறான். கடலில் மழையுடன் புயல் வீச ஆரம்பித்திருக்கிறது. கப்பல் தள்ளாடுகிறது. கப்பலைக் காப்பாற்றிப் பத்திரமாகக் கரைக்குக் கொண்டு வந்து சேர்க்கும் நல்ல நோக்கத்துடன், நான் அந்தப் பணியில் ஈடுபட்டிருக்கிறேன். உன் குருநாதரின் வாக்கு பொய்யாகி விடக் கூடாதல்லவா? அது முடிந்ததும் வந்து உன் குருநாதருக்குத் தரிசனம் கொடுக்கிறேன். அதுவரை பொறுத்திரு!" என்றார் ஸ்ரீகிருஷ்ணர்.

குருஜி ஹரிதாஸ்கிரி சுவாமிகள்

பகவான் சொன்னதைக் கேட்டார் நாபாஜி. அவருடைய ஞானதிருஷ்டியும் அத்துடன் கலைந்தது. கண்ணீர் ததும்பக் குருநாதரை அணுகி நடந்தவை எல்லாவற்றையும் கூறினார். அக்ரஜிக்கு ஆச்சரியம் தாங்கவில்லை.

"உனக்கு இவை எல்லாம் எப்படித் தெரிந்தது?" என்று கேட்டார்.

"சுவாமி! எப்படி என்று தெரியவில்லை. ஆனால் உங்கள் அருளால் கிடைத்த ஞானதிருஷ்டியின் மூலமாகவே தெரிந்தது!" என்றார் நாபாஜி.

"பகவான் எனக்குத் தரிசனம் தரவில்லையே! உனக்கு மட்டும் எப்படித் தந்தார்? என்னுடைய பக்தி எந்தவிதத்திலும் குறைந்தது இல்லையே!" என்று வருந்தினார் அக்ரஜி.

"ஸ்ரீகிருஷ்ணா! என் குருநாதருக்குத் தரிசனம் கொடு. அவர் திருப்தி அடைய வேண்டும். அது இல்லாமல் நீ என்ன லீலை செய்தாலும் நான் திருப்தி அடைய மாட்டேன். உயிரையே விட்டு விடுவேன்!"

என்று சபதம் போட்டார் நாபாஜி. உடனே ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் அங்கே தோன்றினார்.

பகவானைக் கண்ட அக்ரஜி அவருடைய பாதாரவிந்தங்களைத் தொழுது எழுந்திருந்து, கண்ணீர் சொரிந்து பரவசமானார். திரும்பத் திரும்ப விழுந்து வணங்கினார். ஆனால் நாபாஜி ஸ்ரீகிருஷ்ணரை வணங்கவில்லை. கண்ணீர் சொரிந்து உருகி நிற்கவும் இல்லை.

''நாபாஜி! ஸ்ரீகிருஷ்ணபரமாத்மாவே வந்திருக்கிறார். நீ அவரைத் தொழக்கூட இல்லையே? அதற்கு என்ன காரணம்?'' என்று கேட்டார் அக்ரஜி.

"சுவாமி! என் கண்களுக்கு ஸ்ரீகிருஷ்ணர் தெரியவில்லை. அவருடைய நீலத் திருமேனியும், பட்டுப் பீதாம்பரமும், வைஜயந்தி மாலையும் புலப்படவில்லை. தாங்களே வந்து நிற்பதாகத் தெரிகிறீர்கள். பரமாத்மா என்று உண்டானால் அது தாங்கள்தாம்! தங்களையே நமஸ்கரிக்கிறேன். அது போதும்!'' என்று குருநாதரையே வணங்கினார் நாபாஜி.

அதைக் கேட்ட பகவான், அவருடைய குருபக்தியை மெச்சினார். அவரை அழைத்து ஆசிர்வதித்தார். "குருவருள் திருவருள் என்பதை நீ புரிந்து கொண்டாய். குருநாதரே தெய்வத்துக்கு வழிகாட்டுகிறார் என்று தெரிந்து கொண்டாய். அப்படி ஒரு வைராக்கியம் உனக்கு இருந்ததாலேயே உனக்கு ஞானதிருஷ்டியில் நான் முதலில் தோன்றினேன். என்னை வழிபட்ட பக்தர்களின் சரித்திரத்தை நீ எழுது. புண்ணிய பூமியில் பிறந்து மக்களுக்கு நல்வழிகாட்டிய அந்த மகான்களின் கதையை நீ சொல்ல உன் வாயிலாக நான் கேட்க வேண்டும்!'' என்று கூறினார் பகவான்.

நாபாஜி திகைத்தவராய், "என்னால் அது முடியுமா? அவர்களைப் பற்றி எனக்கு ஏதும் தெரியாதே?'' என்று கேட்டார்.

"நாபாஜி! ஞானதிருஷ்டியாலேயே நான் உனக்குத் தரிசனம் தந்து கூறியதைக் குருநாதரிடம் கூறினாய். அந்த ஞான திருஷ்டி உனக்கு உதவும். மகான்களுக்கு நிகழ்ந்ததை நீ அகக்கண்ணால் பார்த்துக் கூறுவாய். உனது குருநாதர் அக்ரஜி நீ சொல்லச் சொல்ல எழுதுவார்!" என்று கூறி அருளி மறைந்தார் ஸ்ரீகிருஷ்ணர்.

அவ்வாறே சீடன் சொல்லக் குருநாதர் எழுதிப் பகவானின் பாதாரவிந்தங்களில் சமர்ப்பித்தனர். ஸ்ரீகிருஷ்ணரே அதற்குப் பெயரும் சூட்டினார். அதுதான் ஸ்ரீமகா பக்த விஜயம்.

அக்ரஜி செய்தது பக்தி சேவை. நாபாஜி செய்தது குருநாதர் சேவை. குருவருள் மூலமாகவே திருவருளைப் பெற முடியும். அதனால்தான் 'மாதா-பிதா-குரு-தெய்வம்' என்று குருநாதரைத் தெய்வத்துக்கு முன்னதாக வைத்தார்கள்!



மாதத்திற்கான மொத்தமாக அரிசி வாங்கும் போது, பழைய அரிசியாக இருந்தால் மாதக் கடைசியில் புழு வந்து விடும் வாய்ப்புள்ளது. இதைத் தவிர்க்க 5 கிலோ அரிசிக்கு 2 அல்லது 3 ஸ்பூன் பொடி உப்பை நன்கு அரிசியுடன் கலந்து வைத்து விட்டால் புழுவோ வண்டோ அண்டவே அண்டாது.

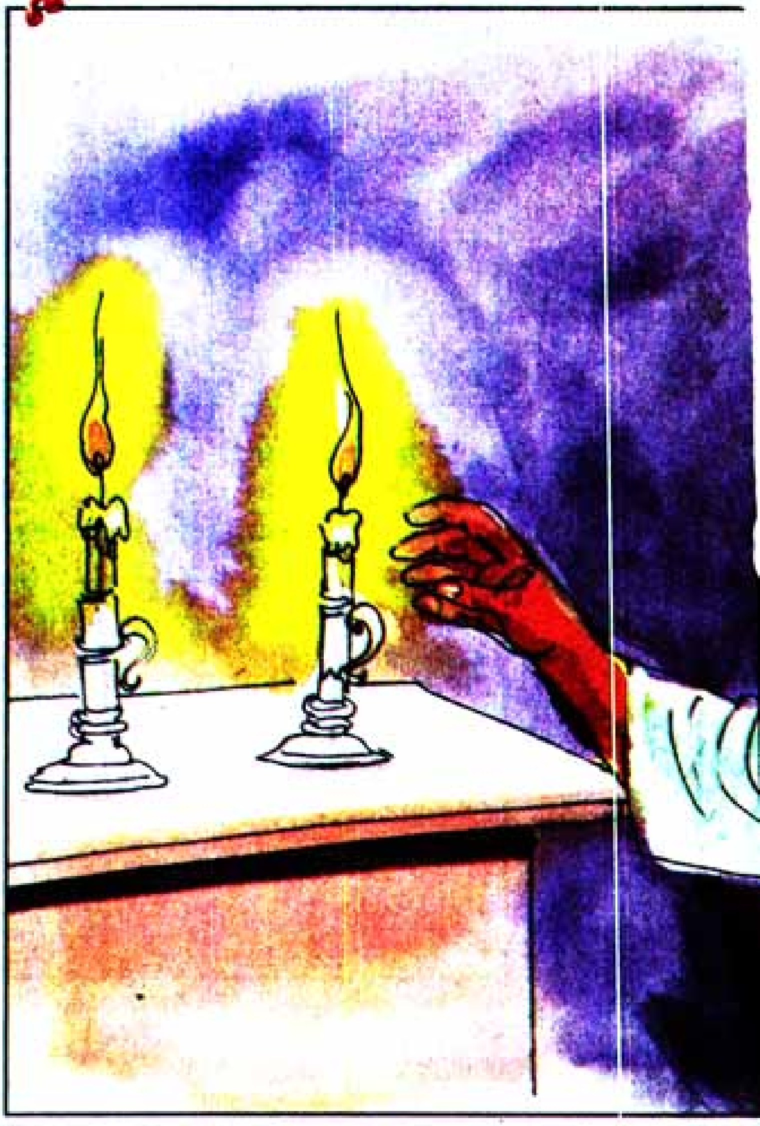
– மாலா ராஜன்.

பீட்ரூட் வதக்கி பொரியல் செய்யும் போது தேங்காய் துருவி போட்டால் அதுவும் பிங்க் கலராகி பார்க்க அழகாக இருக்காது. எனவே தேங்காய்த் துருவலை மிக்ஸியில் அரைத்துத் துளி தேங்காய்ப் பாலை ஊற்றிப் பொரியல் செய்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



மனதை மாற்றிய



பாதிரியார் உண வருந்துவதற்கு முன் இரவு நேரப் பிரார்த்தனையில் ஈடுபட்டார். கண்களை மூடிக் கொண்டு கர்த்தரிடம் ஏழை மக்களை காப்பாற்றும்படி வேண்டிக் கொண்டார். அந்த நினைவில் அவர் மெய் மறந்து இருந்தபோது அவருடைய குடிலின் வாசற்கதவை யாரோ தட்டும் சத்தம் கேட்டது. பிரார்த்தனை கலைந்து, எழுந்து வந்து கதவைத் திறந்தார்.

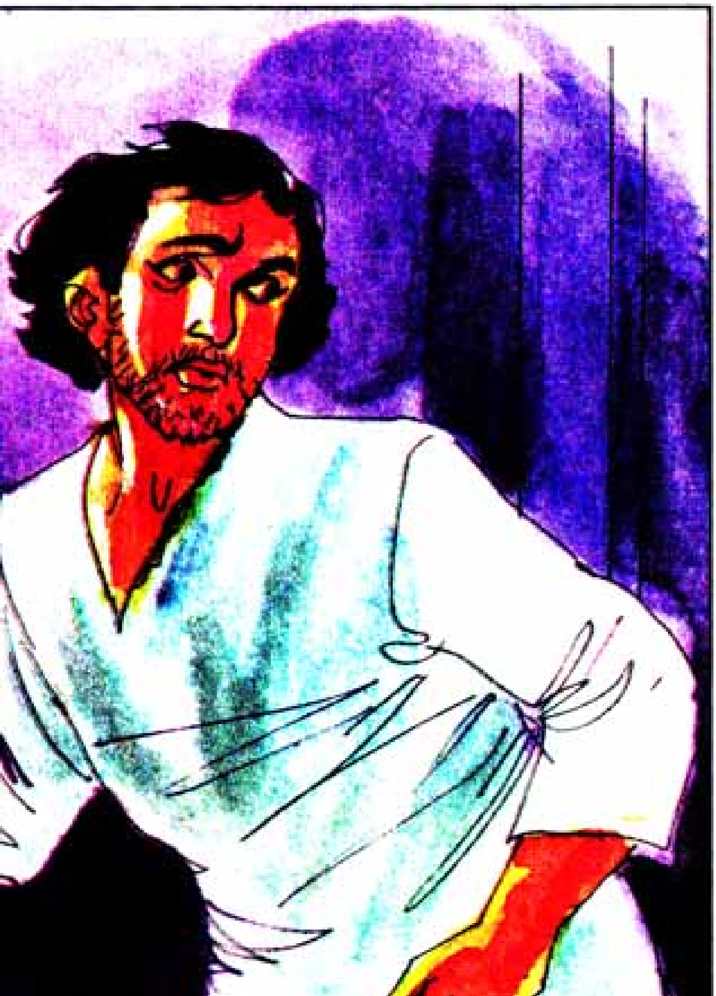
அங்கே வெளியே இருட்டில், கந்தல் உடையணிந்து, குளிரில் நடுங்கியபடி ஒருவன் நின்று கொண்டிருந்தான். அதைக் கண்டதும் பாதிரியாரின் மனம் உருகியது. "ஐயா! ஏன் வெளியிலேயே நின்று கொண்டிருக்கிறீர்? இது உமது வீடு அல்லவா? உள்ளே வரலாமே?" என்று கருணையுடன் அழைத்தார்.

அவனுக்கு எதுவும் புரியவில்லை. அவனை யாரும் இப்படி அழைத்ததில்லை. இத்தனை கருணையைக் காட்டியவரும் எவரும் இல்லை. அதனால் கண்ணீர் பெருக்கியபடி நின்றான். பாதிரியார் வெளியே வந்து அவனுடைய கைகளைப் பற்றி உள்ளே அழைத்து வந்தார். நனைந்து போயிருந்த அவனுடைய ஈர உடைகளைக் களையச் சொல்லி, அணிவதற்குச் சட்டையும் சராயும் கொடுத்தார்.

"ஐயா! நீர் யார்? உமக்கு என்ன வேண்டும்? பார்ந்தால் பசியால் வாடுவது போலத் தெரிகிறதே?" என்று கேட்டார் பாதிரியார். அவனுக்குப் பதில் சொல்லத் தயக்கம். பசியால்

விக்டர் ஹியூகோ எழுதிய

ஒளி விளக்கு!



வாடுவது உண்மை. ஆனால் தான் யார் என்று தெரிந்து கொண்டால் வெளியே அனுப்பி விடுவாரோ என்று ஒரு பயம். அதனால் பதில் சொல்லாமலே இருந்தான்.

"சரி! நீர் ஏதும் சொல்ல வேண்டாம். உணவு அருந்தி விட்டு நிம்மதியாக இங்கேயே படுத்து உறங்குங்கள். காலையில் பேசிக் கொள்ளலாம். உணவருந்துவதற்கு முன் கர்த்தரிடம் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்!"

என்று சொல்லிவிட்டு, உள்ளே போய் இரண்டு வெள்ளி மெழுகுவர்த்தி விளக்குகளை எடுத்துக் கொண்டு வந்தார் பாதிரியார். அவற்றை இருபுறமும் ஏற்றி வைத்து விட்டு பிரார்த்தனை செய்யும்படி வேண்டிக் கொண்டார். அவன் கண்களைப் பாதி மூடிக் கொண்டு பிரார்த்தனை செய்வதைப் போல பாவனை செய்தான். ஆனால் அவனது கவனம் முழுவதும் அந்த இரண்டு வெள்ளி விளக்குகள் மீதே படிந்திருந்தது.

பிரார்த்தனை முடிந்த பின் பாதிரியார் இருவருக்கும் சாப்பிடும் தட்டை எடுத்து வைத்தார். தாமே உணவைப் பரிமாறினார். "நன்றாகச் சாப்பிடும்! நீர் யாராக இருந்தாலும் கர்த்தரின் புதல்வர். அவரே உம்மைக் கருணை கூர்ந்து என்னிடம் அனுப்பி வைத்துள்ளார். அதனால் உமக்கு வயிறார உணவு அளிக்க வேண்டியது என் கடமை!" என்று கூறிச் சாப்பிடச் செய்தார். அவன் வயிறாரச் சாப்பிட்டான். பாதிரியார் தனது கட்டிலை எடுத்துப் போட்டு, அவனை படுத்துக் கொள்ளச் செய்தார்.

பிரெஞ்சு நாவலிலிருந்து...

தான் கீழே தரையில் பாயை விரித்துக் கொண்டு படுத்தார்.

நடுநிசி நேரம். அவன் கொஞ்சம் தூங்கி விட்டுக் கண்களை விழித்து எழுந்தான். மெழுகுவர்த்தி விளக்குகள் லேசாக எரிந்து கொண்டிருந்தன. அவன் மெல்ல எழுந்து அவற்றில் ஒன்றை அணைத்து விட்டுத் தனது மடியில் மறைத்து வைத்துக் கொண்டான். மெல்ல எழுந்து கதவை திறந்து கொண்டு வெளியேறினான்.

சிறிது நேரம் கழித்து வாசலில் யாரோ வந்து கதவைத் தட்டி திறக்கும் ஒலி கேட்டுப் பாதிரியார் எழுந்தார். அங்கே இரண்டு போலீஸ்காரர்கள் நின்று கொண்டிருந்தார்கள். அவர்கள் பிடியில், முன்னிரவில் அங்கே வந்து இருந்து உண வருந்தியவன் நின்று கொண்டிருந்தான்.

"பாதிரியாரே! தங்களுக்கு இவனைத் தெரியுமா?" என்று அவர்கள் கேட்டார்கள்.

"தெரியும். நன்றாகவே தெரியும். அவனுக்கு இந்த உடைகளை நான்தானே கொடுத்தேன்?" என்றார் பாதிரியார்.

போலீஸ்காரர் தனது கைப்பையிலிருந்து அந்த வெள்ளி மெழுகுவர்த்தி விளக்கை எடுத்து மேஜை மேல் வைத்தார்.

"பாதிரியாரே! இந்த மெழுகுவர்த்தி விளக்கு தங்களுடையதா?"

"ஆமாம். என்னுடையதுதான்!"

"அதை அவன் தங்கள் வீட்டிலிருந்து திருடிக் கொண்டு வந்திருக்கிறான். நாங்கள் ரோந்து சுற்றி வரும் போது அவனைக் கையும் களவுமாகப் பிடித்தோம். அவன் சிறையிலிருந்து சமீபத்தில் விடுதலையானவன். திருட்டுக் குற்றம் செய்தவன். அவனுக்கு ஏன் தங்கள் இல்லத்தில இடம் கொடுத்தீர்கள்?" என்று கேட்டார் போலீஸ்காரர்.

"ஐயா! இது இறைவனின் இல்லம். இங்கே அவன் தங்குவது பொருத்தம் அல்லவா? அவனும் இறைவனின் குழந்தைதானே? நான்தான் இந்த வெள்ளி மெழுகுவர்த்தி விளக்கை அவனுக்குக் கொடுத்து அனுப்பினேன். அவனாக எடுத்துச் செல்லவில்லையே?" என்றார் பாதிரியார். மேலே பேச முடியாமல் போலீசார் அவனை அங்கேயே விட்டு விட்டுப் போய் விட்டார்கள்.

பாதிரியார் உள்ளே போனார். மற்றொரு வெள்ளி மெழுகுவர்த்தி விளக்கையும் கொண்டு வந்து அவனிடம் கொடுத்தார். "அன்பரே! ஏன் ஒன்றை மட்டும் எடுத்துச் சென்றீர்? இதுவும் உங்களுடையதுதானே? எடுத்துக் கொண்டு செல்லுங்கள். இவற்றை வைத்துப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். கர்த்தர் உங்களுக்கு நல்ல வழிகாட்டுவார்!" என்றார் பாதிரியார்.

ஜீன்பால்ஜீன் என்ற சிறைக் கைதி அன்று பாதிரியார் காட்டிய கருணையால், அன்புள்ளம் கொண்ட மனிதனாக மாறினான். ஏழைகள் படும் பாட்டை உணர்ந்து அவர்களுக்குத் தொண்டு செய்வதற்காகவே தன்னுடைய வாழ்நாள் முழுவதையும் அர்ப்பணித்துக் கொண்டான்.

அவலை நீரில் ஊறவைத்து உதிர்த்தேன். புலவு சாதம் செய்வது போல, தக்காளி, வெங்காயம், மற்ற காய்கறிகள், இஞ்சி, பூண்டு விழுது எல்லாவற்றையும் பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கி ஊறவைத்த அவலை எடுத்துப் போட்டு நன்றாக பிரட்டி எடுத்தேன். வித்தியாசமான அவல் புலவை குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிட்டனர்.

- லக்ஷ்மீ ரங்கநாதன்.



பொற்காசுப் பெட்டி

அரசன் சாலமன் புகழ்பெற்ற வீரர். அது மட்டுமல்ல. அவருடைய நீதி நிர்வாகம் மிகவும் சிறந்தது. சிக்கலான வழக்குகளை அரசன் சாலமன் நேரடியாக விசாரிப்பார். அவர் சொல்லும் தீர்ப்பு மிகவும் சரியானதாகவும், விவேகம் நிறைந்ததாகவும் இருக்கும். அவர் நீதி மன்றத்தில் விசாரணை நடத்துவதையும் தீர்ப்பு சொல்லுவதையும் கேட்கப் பக்கத்து நாட்டு மன்னர்கள் வந்து கூட இருப்பதும் உண்டு.

அரசன் சாலமனின் நீதிமன்றத்துக்கு அன்று பக்கத்து நாட்டு மன்னர் ஒருவர் வந்து கூட அமர்ந்திருந்தார். வழக்கு விசாரணைக்கு வந்தது. நிலம் ஒன்றைப் பற்றி இரு விவசாயிகள் அங்கே வழக்காட வந்திருந்தார்கள். அவர்களில் ஒருவர் முதியவர், மற்றவர் வயதில் இளையவர்.

"உங்கள் வழக்கு என்ன?" என்று கேட்டார் அரசர் சாலமன். வயதில் இளையவர் தனது வேண்டுகோளை முன் வைக்கத் தொடங்கினார்.

"அரசே! நான் ஒரு வீடு கட்டும் மனையை வாங்க விரும்பினேன். அதற்காக முதியவரிடம் போனேன். அவர்



என்னிடம் தனக்கு ஒரு வீடு கட்டக்கூடிய மனை இருப்பதாகவும், ஆனால் அதை ஒட்டிய தோட்ட நிலத்தையும் வாங்கினால்தான் அதைத் தன்னால் விற்க முடியும் என்றும் என்னிடம் சொன்னார். எனக்குத் தோட்டம் தேவை இல்லை. ஆனாலும் முதியவருக்கு உதவ வேண்டும் என்று எனக்குத் தோன்றியது. அதனால் அவர் கேட்ட விலையைக் கொடுத்து வீட்டு மனையையும் தோட்டத்தையும் வாங்கிக் கொண்டேன்!" என்றார் இளையவர்.

யூதநாட்டுப் பழங்கதை

"இதில் சிக்கல் எதில் ஏற்பட்டது?" என்று கேட்டார் மன்னர் சாலமன்.

"எங்களுடைய வீட்டைக் கட்ட மனையில் மண்ணைத் தோண்ட ஆரம்பித்தேன். அதில் எனக்கு ஒரு பெட்டி கிடைத்தது. அந்தப் பெட்டி நிறைய பொற்காசுகள் இருந்தன. நான் அந்தப்



பெட்டியை முதியவரிடம் கொண்டு போய்க் கொடுத்தேன். "ஐயா! நான் உங்களிடம் மனையைத்தான் வாங்கினேன். நீங்களும் மனையைத்தான் என்னிடம் விற்றீர்கள். இந்தப் பெட்டியை எனக்கு நீங்கள் விற்கவில்லை. அதனால் இந்தப் பெட்டியின் பொற்காசுகள் உம்மைத்தான் சேர்ந்தவை. நீங்கள் அதை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்!" என்று சொன்னேன். முதியவர் பெட்டியை வாங்கிக் கொள்ள மறுக்கிறார்!" என்றார் இளையவர்.

முதியவரிடம், "நீங்கள் ஏன் வாங்கிக் கொள்ளக் கூடாது?" என்று கேட்டார் அரசர் சாலமன்.

"அரசே! நான் காலி மனையை விலைக்குக் கொடுத்தபோது அதில் இருந்த மரங்கள், மற்றப் பொருட்கள் எல்லாவற்றையுமே விற்று விட்டேன். அதனால் அங்கே எந்தப் பொருள் இருந்தாலும் வெளியே தெரிந்தாலும், உள்ளே மறைந்திருந்தாலும், அதற்குரியவர் இளையவர்தாம். அதனால் அவர் கண்டு

யாருக்கு?

பிடித்த பெட்டியும் பொற்காசுகளும் அவரைச் சேர்ந்தவைதாம். எனக்கு அதில் சம்பந்தம் இல்லை" என்றார் முதியவர்.

"நீங்கள் இருவரும் இந்நாட்டைச் சேர்ந்தவர்களா?" என்று கேட்டார் அரசர் சாலமன்.

"ஆமாம். பிறந்ததிலிருந்து இங்கேயே வாழ்கிறோம். அதுவும் எங்கள் ஊரை விட்டு வேறு எங்கேயுமே போனதில்லை!" என்று இருவருமே சொன்னார்கள்.

"ஆறு மாத காலம் இருவரும் பக்கத்தில் உள்ள பிற நாடுகளுக்குப் போய் விட்டு வாருங்கள். பிறகு தீர்ப்பு சொல்லு

கிறேன்'' என்றார் அரசர் சாலமன்.

ஆறு மாதங்கள் இருவரும் வெளிநாடுகளுக்குப் போய் விட்டுத் திரும்பினார்கள். மீண்டும் அரசவை கூடிற்று. வழக்கு விசாரணைக்கு வந்தது.

இப்போது முதியவர், "ஐயா! நான் இளையவனுக்கு நிலத்தைத்தான் விற்றேன். அதில் அடங்கியிருந்த தங்கக் காசு நிறைந்த பெட்டியை விற்கவில்லை. அதனால் அந்தச் சொத்து எனக்குத்தான் சேர வேண்டும்!" என்றார் பிடிவாதமாக.

இளையவரோ, "அரசே! நான் முதியவரிடம் நிலத்தை வாங்கி விட்டேன். அதனால் உள்ளே இருக்கும் பொற்காசுப் பெட்டியும் என்னைச் சேர்ந்ததுதான். அதை என்னால் அவருக்குக் கொடுக்க முடியாது!" என்று வீம்பாக மறுத்தார்.

இப்போதும் அந்த வழக்கின் தீர்ப்பைக் கேட்க பக்கத்து நாட்டு மன்னர் வந்திருந்தார். அரசர் சாலமன் மறுநாள் தீர்ப்பு வழங்குவதாகச் சொல்லி நீதி சபையைக் கலைத்து விட்டார். அன்று இரவு சாலமன் பக்கத்து நாட்டு மன்னரைத் தமது அரண்மனைக்கு விருந்துக்கு அழைத்திருந்தார்.

"அரசே! நான் முன்பு இந்த வழக்கு நடந்த போதும் வந்திருந்தேன். இப்போதும் கேட்டேன். எதனால் அவர்களுடைய மனப்பான்மை இப்படித் தலைகீழாக மாறி விட்டது?" என்று கேட்டார் பக்கத்து நாட்டு மன்னர்.

"அவர்கள் இந்த நாட்டிலேயே பிறந்தது முதல் இருந்து வளர்ந்தவர்கள். நேர்மையையும் நெறியையும் மட்டும் அறிந்தவர்கள். அதனால் அவர்கள் இருவருக்குமே இந்தச் சொத்து தங்களுக்குரியது அல்ல என்ற எண்ணம் ஏற்பட்டது. ஆனால் அவர்கள் இருவரும் ஆறு மாதங்கள் வெளிநாடுகளுக்குப் போய் வந்து கூடினார்கள். பிற இடங்களில் நிறைந்திருந்த சூதுவாது பற்றித் தெரிந்து கொண்டார்கள். அதனால் இருவருமே அவர்களுக்கு அந்தப் பொற்காசுப் பெட்டி கிடைக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறார்கள்!" என்றார் சாலமன்.

"உங்கள் தீர்ப்பு என்ன?" என்று கேட்டார் பக்கத்து நாட்டு மன்னர். "பொறுத்திருந்து பாருங்கள்!" என்றார் மன்னர் சாலமன்.

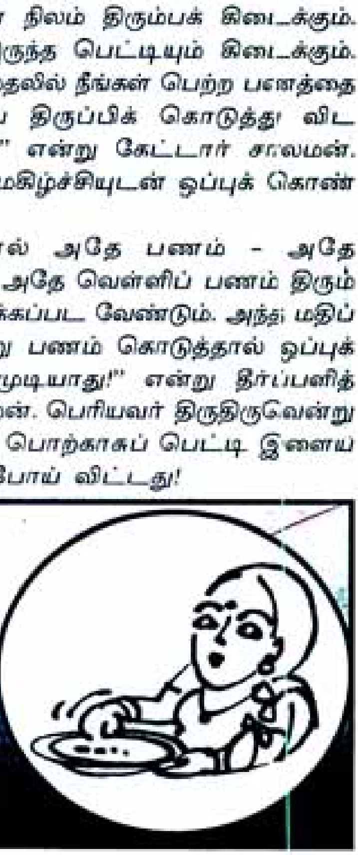
இருவரும் சபைக்கு வந்ததும் அரசர் சாலமன், "இருவரும் இந்தப் பெட்டிக்கு ஆசைப்படுகிறீர்கள். ஆனால் வியாபாரமோ நிலத்தைப் பற்றியதுதான். அதனால் முதலில் இருந்தபடியே நிலத்தைத் திரும்பப் பெற்றுக் கொண்டு, பணத்தைத் திரும்பக் கொடுத்து விடுகிறீர்களா?" என்று கேட்டார் சாலமன். முதியவர் மகிழ்ச்சியுடன் ஒப்புக் கொண்டார்.

"உங்கள் நிலம் திரும்பக் கிடைக்கும். உள்ளே இருந்த பெட்டியும் கிடைக்கும். ஆனால் முதலில் நீங்கள் பெற்ற பணத்தை அப்படியே திருப்பிக் கொடுத்து விட வேண்டும்!" என்று கேட்டார் சாலமன். முதியவர் மகிழ்ச்சியுடன் ஒப்புக் கொண்டார்.

"ஆனால் அதே பணம் - அதே காசுகள் - அதே வெள்ளிப் பணம் திரும்பக் கொடுக்கப்பட வேண்டும். அந்த மதிப்பிற்கு வேறு பணம் கொடுத்தால் ஒப்புக் கொள்ள முடியாது!" என்று தீர்ப்பளித்தார் சாலமன். பெரியவர் திருதிருவென்று விழித்தார். பொற்காசுப் பெட்டி இளையவருக்குப் போய் விட்டது!

வடக்கே கோதுமை மாவுடன் புளிப்பில்லாத தயிர், கரம் மசாலாப் பொடி சேர்த்து பிசைந்து செய்யப்படும் கமீர் ரோட்டி எனப்படும் சப்பாத்திகள் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். நீண்ட நேரமானாலும் மிருதுத் தன்மை குறையாமல் அப்படியே இருக்கும் என்பதுதான் இதன் பிளஸ் பாயிண்ட்.

— பத்மஜா ராமகோபால்.



துன்பமின்றி இன்பமாக வாழ

ஒரு மன்னர் பெருமானுக்கு வாழ்க்கையில் மிகுந்த சலிப்பு ஏற்பட்டது. விதம்விதமான உணவுப் பொருட்களின் சுவை அவருக்குத் திருப்தியை அளிக்கவில்லை. ஆடை அலங்காரமும் அணிகளும் அவருக்குச் சுமையாகவே தோன்றின. அந்தப்புரத்தை அலங்கரித்த அழகுராணிகள் அவருடைய மனத்தில் இன்பத்தைத் தோற்றுவிக்கவில்லை.

அரசருக்கு அறிவாளியான ஓர் அமைச்சர் இருந்தார். அவரிடம் தன்னுடைய சலிப்பை வெளியிட்டார் அரசர். "உங்கள் மனம் ஒரே விதமான நிலையைக் கண்டு அலுத்துப் போயிருக்கிறது. அதனால்தான் சலிப்பு உண்டாகி இருக்கிறது. வாருங்கள். நாம் இருவரும் மாறுவேடம் அணிந்து நாட்டின் பல பகுதிகளுக்கும் போய் வருவோம். அங்கே மன அமைதியுடன் திருப்தியாக வாழக்கூடிய மக்கள் யாரையாவது நாம் சந்திக்க முடிகிறதா என்று பார்ப்போம்!" என்று ஆலோசனை கூறினார் அமைச்சர்.



இருவரும் மாறுவேடம் அணிந்து கொண்டு புறப்பட்டார்கள். செல்வத்தைக் குவிக்கும் வியாபாரிகளைக் கண்டார்கள். அவர்களிடம் நிறைய பணம் இருந்தது; ஆனால் அமைதி இல்லை.

திருமுருக கிருபானந்த வாரியார் சுவாமிகள்

நீங்கள் நல்

உங்கள் மு

உலகத்தரத்திற்கு இல

கிளாசி

சென்னையின் மிக





இடம்

சென்னை அடையார் பழைய மகாபலிபுரம் சாலையில் சோழிங்கநல்லூர் என்னும் புறநகர் பகுதியில் பசுமையான இயற்கை சூழலில் அமைந்து வளர்ந்து வரும் மாபெரும் குடியிருப்பு. புதிய 4 வழி 'IT HIGHWAY' யும் முடியும் தருவாயில் உள்ளது.

வசதிகள்

அகலமான சாலைகள், தண்ணீர், மின்சாரம், தொலைபேசி, கேபிள் டிவி, சாலை விளக்குகள், நிழல் தரும் மரங்கள், சுற்றிலும் மதிர்சுவர், மற்றும் வழிபாட்டு மையமும் உள்ளன.

சுற்றுச் சூழல்

பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மருத்துவமனைகள், வங்கிகள், வணிகத் தளங்கள், தொழில் நுட்ப நிறுவனங்கள் சென்னைக்கு அருகில் அதி விரைவாக வளர்ந்து வரும் புறநகர் பகுதி.

Located in a exclusively clean, green environment at Chennai, away from pollution and traffic, with all modern facilities to have your training programmes, conferences, parties and marriage functions.

பொழுதுபோக்கு மையம்

சுமார் 2 ஏக்கர் பரப்பளவில் 50,000 சதுர அடியில் கட்டப்பட்டு இயங்கி வரும் கிளப்பில் இலவச அங்கத்தினராகலாம். நீச்சல் குளம், அழகு மையம், உடற் பயிற்சி மையம், விளையாட்டு அரங்கம், தியேட்டர், உணவகம், பெர்மிட் ரூம், விருந்தினர் அறைகள் மற்றும் பல வசதிகள் உள்ளன.



றாக வாழ
வீடு வளர
ணயானதோர் இடம்

ரிட்ரீட்

சிறந்த குடியிருப்பு







முதலீட்டின் சிறப்பம்சம்

கடந்த நான்கு வருடங்களில் சென்னை சோழிங்கநல்லூர் மட்டுமே மிக பிரம்மாண்டமாக வளர்ந்து வருகிறது. இதன் வளர்ச்சியும் மற்றும் எங்களது உலகத்தரம் வாய்ந்த குடியிருப்பும் உங்கள் முதலீட்டையும் வாழ்க்கை தரத்தையும் நிச்சயம் வளர்க்கும்.

எதிர்காலம்

சிப்காட்டில் 1000 ஏக்கர் தகவல் தொழில்நுட்ப மையம் மற்றும் TCS, Polaris, Wipro, Infosys மற்றும் பல நிறுவனங்கள் இங்கு வருவது உங்கள் முதலீட்டின் எதிர்கால வளர்ச்சிக்கு உத்தரவாதம்.

இந்த விளம்பரத்தில் பார்க்கும் படம் மற்றும் விவரங்களை நேரில் காண இன்றே தொடர்பு கொள்ளவும்.

Clasic Farms (Chennai) Ltd.

New No.7, Second Trust Link Street, Mandaveli,
Chennai 600 028. India.Tel: 4616456, 4614999,4614997
Cell: 9841097963 / 97964, Tele-fax: 4616694
website: **www.clasic.com & clasic.co.in**
Email: clasic@vsnl.com

அதிகாரம் படைத்த அரசு அலுவலர்களைப் பார்த்தார்கள். அவர்களுக்கு நிறைய வசதி இருந்தது; ஆனால் அந்த அதிகாரமும் வேலையும் கைநழுவிப் போய் விடுமோ என்ற பயம் இருந்தது. அபூர்வமான திறமை கொண்ட கலைஞர்களைக் கண்டார்கள். ஆனால் அவர்கள் அதற்கேற்ற ரசிகர்களைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. அதனால் திறமை இருந்தும் வறுமையால் வாடினார்கள்.

"எங்கேயும் மகிழ்ச்சியுடன் நிம்மதியாக வாழக்கூடியவர்களை நம்மால் பார்க்க முடியவில்லையே? என்ன செய்யலாம்?" என்று தவித்தான் அரசன். "பொறுமையுடன் தேடிப் பார்ப்போம்" என்று தொடர்ந்தார் அமைச்சர்.

வழியில் வயலில் ஒரு விவசாயி இரண்டு மாடுகளைப் பூட்டி சேற்றில் ஏரோட்டிக் கொண்டிருந்தான். அவன் முகத்தில் மகிழ்ச்சியின் பொலிவு தெரிந்தது; பாடிக் கொண்டே வேலை செய்தான்.

மன்னர், 'இந்த உழவுத் தொழிலாளிக்குத்தான் எத்தனை மகிழ்ச்சி? சேற்றில் இறங்கி வேலை செய்கிறான். ஆயினும் இன்ப வெள்ளத்தில் நீந்தி மகிழ்கிறான். நான் மன்னனாக இருந்தும் எனக்கு அத்தகைய மகிழ்ச்சி இல்லையே?' என்று எண்ணியவராக, உழவனை அணுகி, "அப்பனே! உன்னுடன் சற்று பேச வேண்டும். சிறிது நில்!" என்றார்.

விவசாயி, "ஐயா! இந்த நிலம் என்னுடையது அல்ல. இது எனது எஜமானனுடையது. வேலை செய்யும் நேரத்தில் பிறருடன் பேசி நான் காலத்தை வீணாக்கினால், அது நான் எஜமானனுக்குச் செய்யும் துரோகமாகும். நான் கடமையிலிருந்து தவற மாட்டேன்" என்று உறுதியாகச் சொன்னான்.

அவன் கடமையைப் பற்றி அவ்வளவு உறுதியாகப் பேசியது மன்னருக்கு ஆச்சரியத்தை அளித்தது. "கூலிக்காக உழுகிறவனுக்கா இத்தனை குஷி? எஜமான விசுவாசத்தினாலா இவனுடைய முகம் மலர்ந்து இவ்வளவு பொலிவுடன் காணப்படுகிறது?" என்று வியந்து மேலும் அவனிடம் பேச ஆசைப்பட்டார்.

உழுகின்ற அவனுடன் வரப்பில் நடந்து கொண்டே, "அப்பா! உழவா! உன் வேலைக்கு நான் கெடுதல் செய்ய மாட்

டேன். வேலை செய்து கொண்டே எனக்குப் பதில் சொன்னால் போதும்! நீ ஆண்டி, அறிவில்லாதவன், ஏழை! நானோ பணம் படைத்தவன், படித்தவன், வசதியாக வாழ்பவன். ஆயினும் உன்னுடைய மகிழ்ச்சியில் சிறு பகுதி கூட எனக்கு ஏன் கிடைக்கவில்லை? உனக்கு ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு கூலி?" என்று கேட்டான் அரசன். அப்போதும் தான் யார் என்பதை வெளியிடவில்லை.

"எனக்குத் தினக்கூலி ஆறு ரூபாய்!"

"ஆறு ரூபாயா? அதில் எப்படி நீயும் சாப்பிட்டுக் குடும்பத்தையும் நடத்துகிறாய்?"

"ஐயா! எனக்கு மூன்று ரூபாய் இருந்தால் போதும். நானும் என் மனைவியும் குழந்தையும் கேழ்வரகுக் கூழ்தான் சாப்பிடுவோம். அதில் கொஞ்சம் மோர் சேர்த்துக் கொள்வோம். தொட்டுக் கொள்ள பச்சை மிளகாய் போதும். எங்கள் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது. சாப்பிடும் உணவுக்குச் சரியாக உழைப்பு இருக்கிறது. அளவாகத் தூங்கி ஆனந்தமாக இருக்கிறோம்!"

"மீதி மூன்று ரூபாய்க்கு என்ன செலவு?"

"ஒரு ரூபாய் தருமம் செய்கிறேன். ஒரு ரூபாய் பழைய கடனுக்குத் தருகிறேன். மீதி ஒரு ரூபாய் வட்டிக்குத் தருகிறேன். இதனால் எனக்குக் கடமையைச் செய்த திருப்தி ஏற்படுகிறது. மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்!"

"நீ சொல்லுவது புரியவில்லையப்பா? விளக்கிச் சொல்ல முடியுமா? என்ன தருமம் செய்கிறாய்? எது கடன்? எது வட்டி?" என்று கேட்டான் அரசன்.

"ஐயா! எனக்கு எதிர்காலம் பற்றிய ஒரு அக்கறை உண்டு. அதற்காகச் சொத்து சேர்க்கவில்லை; புண்ணியம் தேடிக் கொள்கிறேன். அதற்காகவே ஒரு ரூபாய் தருமம் செய்கிறேன்.

எனக்கு வயது முதிர்ந்த தாயும் தந்தையும் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் என்னை வளர்த்து ஆளாக்கியவர்கள். அவர்களுக்கு நான் கடன்பட்டிருக்கிறேன். கடைசி நாள் வரையில் அவர்களைக் காப்பாற்றிக் கடனை அடைக்க வேண்டும்.

என்னுடைய மகன் நன்றாக வளர்ந்து படிக்க வேண்டும். நல்ல வேலையில் சேர்ந்து நியாயம் தவறாத வாழ்க்கையை நடத்த வேண்டும். அதற்கெல்லாம் நான் பணம் தந்து உதவ வேண்டும். இதுவே நான் எதிர்காலத்தில் சந்திக்க வேண்டிய 'கடனும் வட்டியும் ஆகும். அதற்கான பணத்தை இப்போதே ஒதுக்கி வைக்கிறேன்.

ஆகையால் நான் எதிர்காலம், நடக்கும் நிகழ்காலம் இரண்டையும் கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்கிறேன். கடந்த காலத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை. இதுவே எனது மகிழ்ச்சியின் இரகசியம்!"

என்று சொல்லி முடித்தான் உழவன்.

இதைக் கேட்ட அரசன் மனமகிழ்ந்து, "அப்பனே! எனக்கு வாழ்க்கையின் இரகசியத்தைச் சொல்லிக் கொடுத்தாய். நான் இந்த உதவிக்குக் கைம்மாறாக எனது வைர மோதிரத்தை உனக்கு அளிக்கிறேன்! நான் இந்த நாட்டின் அரசன்!" என்று கூறினான்.

உழவன் கீழே விழுந்து வணங்கினான். "ஐயா! நீங்கள் எல்லோருக்கும் மேலாக இருக்கும் உயர்ந்த மனிதர். உங்களுக்கே நான் பாடம் சொல்லிக் கொடுத்து விட்டேன். அந்தத் திருப்தி போதும். எனக்கு இந்த வெகுமதி வேண்டாம்!" என்று பணிவுடன் மோதிரத்தை திருப்பிக் கொடுத்து விட்டான் உழவன்!

தோசை 'போரா'ம். எனவே பச்சைக் கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாய், உப்பு மூன்றையும் விழுதாக அரைத்து தோசை மாவுடன் கலந்து தோசை வார்த்தேன். நல்ல சுவையுடனும் மணமாகவும் இருந்தது. அனைவரும் விரும்பிச் சாப்பிட்டனர்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



இனிய கீதம்



சைனாவின் மிகப் பழமையான பகுதியில் ஒரு சிற்றரசன் இருந்தான். அது சிறு நாடாக இருந்தாலும் இயற்கைவளம் நிறைந்தது. அங்கு உள்ளவர்கள் பெரும்பாலும் தொழில் செய்யும் சாதாரண மக்கள்தாம். ஆனால் அவர்கள் எல்லோரும் நல்ல பண்புகள் கொண்டவர்களாக இருந்தார்கள்.

அந்தச் சிறு நாட்டின் ஒரு பகுதியில் அழகான கடற்கரை இருந்தது. மீன் பிடிக்கும் செம்படவர்கள் அங்கே அதிகாலையில் வந்து கூடுவார்கள். அவர்கள் வலைகளைச் சரிசெய்து படகில் புறப்படும் வேளையில் அந்தக் கரையில் உள்ள நந்தவனம் ஒன்றில் அழகான பாடும் குயில் (நைட்டிங்கேல்) ஒன்று இசைப்பது வழக்கம்.

செம்படவர்கள் அந்த இனிய குரலிலும் இசையிலும் மனத்தைப் பறிகொடுப்பார்கள். தாங்கள் அனுபவிக்கும் தொழிலின் சிரமத்தையெல்லாம் மறந்து அந்த இனிமையான இசையில் மயங்கி இருப்பார்கள். விடியற்காலையில் கேட்கும் இந்த இனிய கீதம் நாள் முழுவதும் அவர்கள் உள்ளத்தில் எதிரொலித்துக் கொண்டிருக்கும்.

அந்தச் செம்படவர்கள் தாம் பிடித்த மீன்களை விற்கப் போகும் சந்தையில் இந்த இனிய கீதத்தைப் பொழுதுபோக்காக இசைப்பது வழக்கம். அது அங்கே மீன் வாங்க வருபவர்களின் உள்ளத்தை கவர்ந்தது. அவர்கள் அதைத் தங்கள் வீட்டில் இசைக்க ஆரம்பித்தார்கள். இப்படி அந்த இனிமையான இசையின் புகழ் நாடு முழுவதும் பரவி விட்டது.

அந்தச் சிற்றரசரின் பிறந்த நாள் விழா விமரிசையாகக் கொண்டாடப்பட்டது. அப்போது வெளிநாடுகளிலிருந்தும் அவருக்கு வாழ்த்துக் கடிதங்கள் வந்து சேர்ந்தன. அவற்றில் ஒன்றில் 'இனிய கீதம் பாடும் இசைக் குயில் வாழும் நாட்டின் மன்னருக்கு' என்ற வாசகம் இருந்தது. சிற்றரசர் அதைப் படித்ததும் பிரமித்துப் போனார். அவர் தனது அரண்மனையை விட்டு வெளியே போனதே இல்லை அதனால் அவர் அந்த இன்ப கீதத்தைக் கேட்டதும் இல்லை.

சிற்றரசர் தனது மந்திரியைக் கூப்பிட்டார். "இந்த



HANS ANDERSON
எழுதிய சீனத்துக்கதை

வாழ்த்துக் கடிதத்தைப் படியும்! எங்கே இருக்கிறது இந்த இனிய கீதம் பாடும் இசைக் குயில்? அதை நீங்கள் மூன்று நாட்களுக்குள் தேடிக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அது என்னுடைய அரச சபையில் இனிய கீதம் இசைக்க வேண்டும். அதை நானும் பட்டத்து ராணிகளும் கேட்டு மகிழ வேண்டும். அதன் பிறகு நான் அந்த இசைக் குயிலைப் பாராட்டிப் பரிசுகள் அளித்து, அரசவையிலேயே வளர்க்கப் போகிறேன்!" என்று அவரிடம் சொன்னார்.

அந்த மந்திரி திடுக்கிட்டுப் போனார். மற்றக் குடிமக்களைப் போல அவரும் அந்த இசையைப் பற்றிக் கேள்விப் பட்டதுண்டு.

பாடும் மீனவன்!

ஆனால் அந்தப் பாடும் இசைக் குயில் எங்கே இருக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ள ஆசைப்பட்டதில்லை. குயிலை எப்படி மூன்று நாட்களுக்குள் கண்டுபிடிப்பது? கண்டுபிடிக்காவிட்டால் அரசர் சும்மா விட மாட்டார், கடும் தண்டனைக்கு ஆளாக வேண்டி இருக்கும். அதிலிருந்து தப்புவது எப்படி?

இரண்டு நாட்கள் ஆகி விட்டன. மந்திரி தடுமாறிக் கொண்டிருந்தார். அப்போது அவருடைய இல்லத்தில் சமையல் செய்யும் இடத்தில் வேலை பார்க்கும் சிறுமி ஒருத்தி அந்தக் குயில் பாட்டைப் பாடிக் கொண்டிருந்தாள். மந்திரி உடனே அவளை வரவழைத்து,

"இந்தப் பாடலை நீ எங்கே கேட்டாய்? யார் உனக்குக் கற்றுத் தந்தார்கள்?" என்று கேட்டார். அந்தச் சிறுமி நடுநடுங்கிப் போனாள். ஆனால் மந்திரியாரின் தேவை தெரிந்ததும்,

"இந்தப் பாடும் குயில் வரும் நந்தவனம் எனக்குத் தெரியும். நான் வசிக்கும் மீனவர் குப்பத்துக்குப் பக்கத்தில்தான் அது இருக்கிறது. விடியற்காலை நேரத்தில் இசைக் குயில் அங்கே வந்து பாடும். நீங்கள் என்னுடன் வந்தால் இசைக் குயிலை நேரில் பார்க்கலாம்!" என்று சொன்னாள்.

மந்திரிக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சி உண்டாயிற்று. அன்று இரவு முழுவதும்

அவர் தூங்கவில்லை. விடியற்காலையில் அந்தச் சிறுமியுடன் நந்தவனத்துக்குப் போனார். இசைக் குயிலிடம் மன்னரின் ஆசையை விளக்கினார். "மன்னர் இங்கேயே வந்து எனது இசையைக் கேட்கட்டுமே!" என்று சொல்லிப் பார்த்தது. மந்திரி ஒப்புக் கொள்ளவில்லை. மன்னரும் ராணிமார்களும், அரசவையில் அந்த இனிய இசையைக் கேட்க ஆசைப்படுவதைப் பற்றிக் கூறினார். இசைக் குயில் வர ஒப்புக் கொண்டது.

இசைக் குயிலின் இனிய கீதம் அரசவையில் அரங்கேற்றம் ஆயிற்று. சபையில் ஏராளமான கூட்டம் கூடியிருந்தது. ராணிமாரும் இசையைக் கேட்டு மகிழ்ந்தார்கள். அரசர் இசைக் குயிலுக்குப் பொற்கூண்டு ஒன்று அளித்து, அதில் வைரக் கொலுகடன் அமரச் செய்து கௌரவித்தார்!

அன்று முதல் தினந்தோறும் குயில் அரசவைக்குப் பொற்கூண்டில் கொண்டு வரப்பட்டது. தினந்தோறும் ஏராளமான மக்கள் அதைப் பார்க்கவும் இசையைக் கேட்கவும் வந்து கூடினார்கள். இசைக் குயிலின் புகழ் நாடு கடந்து பரவிற்று. ஒருநாள் சிற்றரசருக்கு ஒரு தூதர் மூலம் அழகான தந்தப் பெட்டி ஒன்று வந்து சேர்ந்தது. அது ஜப்பான் நாட்டு மன்னரிடமிருந்து வந்திருந்தது – சிற்றரசருக்குப் பரிசாக!

சிற்றரசருக்குப் பெருமை பிடிபடவில்லை. அதை மெதுவாக பிரித்து உள்ளே பார்த்தார். தங்கத்தால் ஆன குயில் ஒன்று அதில் வைக்கப்பட்டிருந்தது. அது இரத்தினங்களால் அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்தது. அதற்குச் சாவி கொடுக்க வசதி இருந்தது. மன்னர் அதை எடுத்து வெளியே மேடை மீது வைத்துச் சாவி கொடுத்தார். அந்தக் கருவியான குயிலின் வாயிலிருந்து இனிய இசை கேட்டது. அது வரிசையாக மூன்று பாடல்களைப் பாடிற்று. மூன்று பாடல்களுமே பிரமாதமாக இருந்தன.

அன்று முதல் அரசவையில், இசைக் குயிலின் பாட்டு, இயந்திரக் குயிலின் பாட்டு இரண்டுமே கேட்கத் தொடங்கின. இசைக் குயிலின் பாட்டில் இயற்கையான இனிமை இருந்தது. இயந்திரக் குயிலின் பாட்டில் நேர்த்தியான இசை வரிசை காணப்பட்டது. மக்கள் இரண்டையுமே அனுபவித்தார்கள். ஒருநாள் இந்த ஜோடி இசை பிரமாதமாக நடந்து கொண்டிருந்தபோது இசைக் குயில் பறந்தோடி போய் விட்டது! யாரும் அதைக் கவனிக்கவில்லை. இயந்திரக் குயிலின் இசை முடிந்ததும் தேடிப் பார்த்தார்கள். தங்கக் கூண்டு காலியாக இருந்தது!

ஆட்கள் நந்தவனத்துக்குப் போய்த் தேடினார்கள். அங்கேயும் அதைக் காணவில்லை. சிற்றரசர் இசைக் குயிலுக்காக ஏங்கத் தொடங்கினார். மெல்ல மெல்ல அவருடைய உடல்நலம் குன்றியது. அவர் படுத்த படுக்கையானார். வைத்தியர்கள் மருந்து கொடுத்தும் பலிக்கவில்லை. நாட்டு மக்கள் அவர் இறந்து விடுவார் என்று அஞ்சினார்கள்!

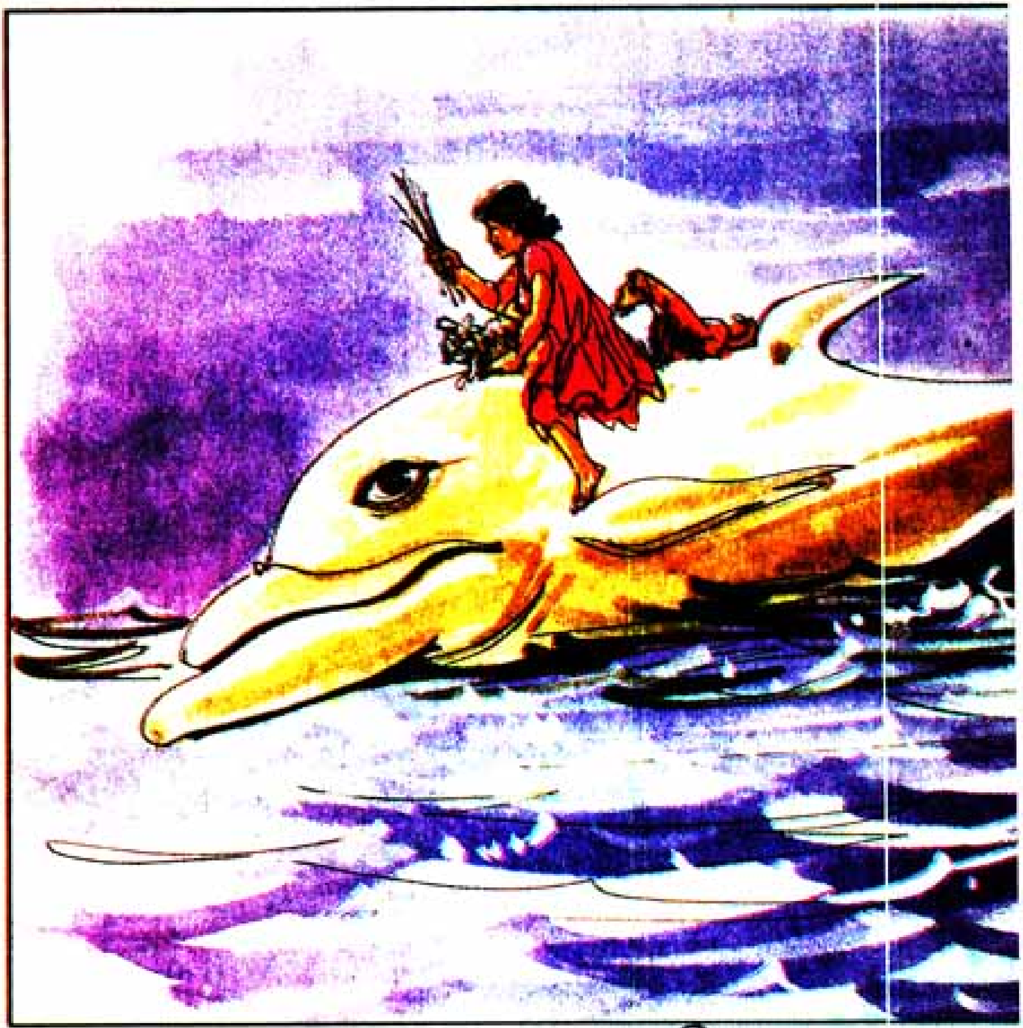
ஒருநாள் இரவு அரண்மனையில் அரசரின் படுக்கை அறையில், அவர் உடல் நலிந்துப் படுத்திருந்த கட்டிலின் அருகே மாடத்தில் இசைக் குயிலின் இனிய இசை கேட்க ஆரம்பித்தது! மன்னரின் உடலில் புதிய சக்தி பூத்து எழுந்தது. அவர் உடலில் புது இரத்தம் ஊறியது. தெம்புடன் எழுந்து அமர்ந்து இசையை அனுபவித்தார்.

இசைக் குயில் கூறியது : "அரசரே! ஆண்டவன் படைத்த இயற்கைக்கு நிகராக வேறு எதுவும் இல்லை! நுட்பமாச எந்தக் கருவியை நீங்கள் படைத்தாலும் அது ஆண்டவனின் படைப்புக்கு நிகராது. இயற்கையை ஆண்டவனாக நினைத்து வழிபடுங்கள். இயற்கையை மாசுபடுத்தாமல் போற்றுங்கள். அது உங்களைக் காப்பாற்றும்! இதைச் சொல்லவே இங்கே வந்து பேசினேன். இனி நான் பேச மாட்டேன். எனது இசை மட்டுமே கேட்கும்!" என்று கூறி விட்டுப் பறந்து போய் விட்டது இன்றும் உங்கெங்கும் குயில் பாடுகிறது; பேசுவதில்லை!

மாங்காய் இஞ்சி ஊறுகாய் சாப்பிட ஆளின்றி கிடந்தது. மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்துத் தயிரில் கலந்து விட்டேன். வெண்பொங்கலுக்குத் தொட்டுக் கொள்ள காரசாரமான தயிர்ப்பச்சடி அருமையாக இருந்தது.

– பத்மஜா ராமகோபால்.





உலகியல் உருவாக கதை

செனிகாஸ் தீவில் உள்ள மக்களிடையே ஓர் அனாதைப் பெண் மட்டும் இருந்தாள். அவள் ஒருத்தியால் வாலிபர்களிடையே போட்டியும் சண்டையும் ஏற்படும் என்று அவர்கள் பயந்தார்கள். அதனால் அவளைத் துரத்தி விட ஒரு திட்டம் போட்டார்கள்.

பக்கத்துத் தீவில் மனிதர்கள் யாரும் இல்லை. ஒருசில மிருகங்கள் மட்டுமே இருந்தன. செனிகாஸ் தீவு மக்கள் ஆண்டுக்கு ஒரு தடவை அந்தத் தீவிற்குப் பண்டிகை கொண்டாடப் போய் விட்டு விடுவார்கள். அப்போது அனைவரும் ஆடிப்பாடி



மகிழ்வார்கள். அப்போது அந்தத் தீவில் பழுக்கும் பெர்ரி பழங்களைக் கூடை கூடையாகத் திரட்டிக் கொண்டு வருவார்கள்.

அந்த ஆண்டும் செனி காஸ்தீவின் பழங்குடி மக்கள் எல்லோரும் அப்படிப் படகில் ஏறிப் புறப்பட்டுப் போனார்கள். அவர்களுடன ஒரு நாயையும் பூனையையும் அழைத்துச் சென்றார்கள். அந்த அனாதைப் பெண் ஸெஹானியும் அழைத்துச் செல்லப்பட்டாள். அவளை அங்கேயே விட்டு விட்டு வர எல்லோரும் திட்டம் தீட்டி வைத்திருந்தார்கள்.

எல்லோரும் நிறைய பெர்ரி பழங்களைப் பொறுக்கினார்கள். கூடைகளில் சேர்த்து வைத்தார்கள். பிறகு பண்டிகையைக் கொண் டாட மதுபானம் செய்தார்கள். ஸெஹானிக்குக் கொடுத்த மதுவில் மயக்க மருந்து கலக்கப்பட்டிருந்தது. அவள் மயங்கி விழுந்ததும் எல்லோரும் தத்தம் படகு களில் ஏறி செனிகாஸ் தீவை நோக்கிப் புறப்பட்டு விட்டார்கள்.

அவர்கள் பழக்கி வந்த நாயும் பூனையும் மட்டும் அங்கே ஸெஹானியுடன் விடப்பட்டன. அவளை எழுப்பக் கூடாது என்று அந்த மிருகங்களுக்கு உத்தரவு போட்டு விட்டு எல்லோரும் படகுகளில் கிளம்பிப் போய் விட்டார்கள். இரவெல்லாம் தூங்கி மறுநாள் காலையில் ஸெஹானி கண்விழித்தாள். தானாகவே துயில் நீங்கி அவள் எழுந்திருந்தாள்.

தீவில் அவள் அங்குமிங்கும் ஓடிப் போய்ப் பார்த் தாள். படகுகள் கட்டி வைக்கப்பட்டிருந்த இடத்திற்குப் போய்த் தேடினாள். சேற்றில் மனிதர்கள் நடந்த கால டிச் சுவடுகள் தெரிந்தன. ஆனால் படகுகள் எதுவுமே இல்லை! மனிதநடமாட்டம் எதுவுமே இல்லாத தீவில் தன்னை விட்டு விட்டுப் போய் விட்டார்கள் என்பதை ஸெஹானி புரிந்து கொண்டாள். கைகளை உயரத் தூக்கி 'ஓ'வென்று கதறி அழுதாள். ஆனால் கூட இருந்த நாயும் பூனையும் அசையக்கூட இல்லை!

ஸஹானி அந்தத் தீவின் கரைக்குப் போய் அமர்ந்து கொண்டு பிரார்த்தனை செய்யத் தொடங்கினாள். தன்னைக் கடவுள் மட்டுமே இனி காப்பாற்ற முடியும்

'MYTHS OF IROQUOIS'
என்ற பழங்குடியினர் கதையிலிருந்து

என்ற உணர்வு அவளுக்கு உண்டாயிற்று. கண்களை மூடித் தியானம் செய்தவள் அப்படியே உறங்கிப் போனாள்.

அப்போது அங்கே ஒளிமயமான திமிங்கிலம் ஒன்று கரை சேர்ந்து அவள் முன் நின்று பேசுவதைக் கனவு போலக் கண்டாள். அந்தத் திமிங்கிலம் அவளைப் பெயரைச் சொல்லி அழைத்தது. பிறகு அவளிடம், "உன்னுடன் தீவில் வசித்தவர்கள் உன்னை அங்கே இருக்க விடக்கூடாது என்று தீர்மானித்தார்கள். உன் னைக் கொல்லுவதை விட கைவிட்டுச் செல்வது மேல் என்று முடிவெடுத்தார்கள். உன்னை இங்கே தனியே விட்டு விட்டு, நாயையும் பூனையையும் காவலுக்கு வைத்து விட்டுச் சென்று விட்டார்கள். அனாதைகளுக் குத் தெய்வமே துணை! அதனால்தான் நான் உன்னைக் காப்பாற்ற வந்திருக்கிறேன்.

நாளைக் காலை பன்னிரண்டு நீண்ட சுள்ளிக் குச்சிகளுடன் இந்தக் கடற்கரைக்கு வந்து சேர்.

சூரியோதய சமயத்தில் நான் இந்தக் கரைக்கு வருவேன். நீ என்னைக் கண்டு பயப்படாதே. என்னுடைய முதுகில் ஏறி உட்கார்ந்து கொள். நான் உன்னைத் தூக்கிக் கொண்டு நீந்தி உன்னுடைய செனிகாஸ் தீவிற்குக் கொண்டு போய் விட்டு விடுவேன்.

எனக்கு மனிதர்களைச் சுமந்து பழக்கம் இல்லை. அதனால் அதற்கு வேண்டிய மனோதிடத்தையும் வலிமையையும் எனக்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்று நீ கடவுளை வேண்டிக் கொள். செனிகாஸ் தீவின் கடற்கரை வரையில் நான் வர மாட்டேன். கொஞ்ச தூரத்தில் நான் உன்னை, ஆழம் இல்லாத பகுதியில் விட்டு விடுகிறேன். அங்கே உள்ள மக்கள் என்னைப் பார்த்து விட்டால் கொன்று சாப்பிட்டு விடுவார்கள்.

நீண்ட சுள்ளிக் குச்சிகளைக் கையில் பத்திரமாக நீ வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் நான் சோர்ந்து போகும் போது என்னைக் குத்தித் தூண்டி மேலே செல்ல ஊக்க வேண்டும். மறக்காமல நாளைக் காலையில் கடற்கரைக்கு வந்து விடு. மற்றவற்றை நான் பார்த்துக் கொள்கிறேன்!"

இவ்வாறு சொல்லி விட்டுத் திமிங்கிலம் மறைந்து விட்டது. இரவோடிரவாக ஸெஹானி பன்னிரண்டு சுள்ளிகளைத் தயார் செய்து கொண்டு கடற்கரைக்குப் போனாள். நாயும் பூனையும் கூடவே வந்தன. திமிங்கிலம் கரை அருகில் வந்தது. ஸெஹானி அதன் மீது ஏறி அமர்ந்து கொண்டாள். நாயும் பூனையும் ஓடி வந்தன. அவற்றின் மீது பச்சாத்தாபம் கொண்டு, அவற்றையும் அவள் ஏற்றிக் கொண்டாள்.

திமிங்கிலம் நீந்திப் போக ஆரம்பித்தது. நடுநடுவில் அது சோர்ந்து போன போதெல்லாம் ஸெஹானி அதைக் குச்சியால் அடித்து விரட்டித் தூண்டினாள். செனிகாஸ் தீவிற்குக் கொஞ்ச தூரத்தில் அவளையும் நாயையும் பூனையையும் விட்டு விட்டுத் திமிங்கிலம் கடலுக்குத் திரும்பிப் போய் விட்டது.

தாங்கள் கைவிட்டாலும், படகு கூட இன்றித் திரும்பி வந்து விட்ட ஸெஹானியை அந்தத் தீவு மக்கள் தெய்வீகச் சக்தி கொண்டவள் என்றே நம்பினார்கள். அதனால் அவளைத் தங்கள் தலைவியாக ஏற்றுக் கொண்டார்கள். அவள் அந்தத் தீவின் அரசியானாள். தனக்கு உதவிய தெய்வத்தை வணங்கிப் பிரார்த்தனை செய்தாள். உடனே மழை பெய்தது!

அன்று தெய்வம் சில வரங்களை அளித்தது. சில தண்டனைகளையும் கொடுத்தது. எவ்வளவு ஆண்கள் இருக்கிறார்களோ அதே அளவு பெண்களும் உலகில் பிறப்பார்கள். எந்தப் பெண்ணும் தனிமையில் விடப்பட மாட்டாள். ஆண்களைக் குறிக்க ஆறு மாதம் வெய்யிலும் வறட்சியும், பெண்களைக் குறிக்க ஆறு மாதம் குளிர்ச்சியும் மழையும் உலகில் எல்லா இடங்களிலும் இருக்கும். ஸெஹானிக்குத் துரோகம் செய்த நாயையும் பூனையையும் மனிதர்கள் வீட்டில் வளர்ப்பார்கள். ஆனால் அவை இரண்டும் ஒற்றுமையாக வாழ மாட்டா!

இவையெல்லாம் இன்றும் உலகில் நடைமுறையில் இருந்து வருகிறது.

தயிர் சேர்ப்பதற்குப் பதில் புளிக்கரைசலை விட்டும் நான் அவியல் தயாரிப்பதுண்டு. ஆனால் தேங்காயுடன் பச்சை மிளகாவுக்கு பதில் வறுத்த வரமிளகாயை சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். இந்தப் புளி அவியல் தயிர் சேர்த்துச் செய்யும் அவியலைப் போல நீர்த்துப் போகாது, சுவையும் கூடுதலாகவே இருக்கும்.

– பத்மஜா ராமகோபால்.



ஆண்டவர் பொறுத்துக் கொள்ளவில்லையா?

அராபிய செவி வழிக்கதை

அப்துல்லா ஒரு நாளைக்கு ஐந்து முறை தொழுகையில் ஈடுபடுவார். எல்லோருக்கும் இறைவனின் பெயரைச் சொல்லித் தொண்டு செய்வார். அவருக்குக் கோபமே வராது; அத்தனை பொறுமை! ஆனால் டத்தின் நடுவே இருந்தது. இரவு நேரம் வந்தால் பணியாட்கள் வேலையை முடித்துக் கொண்டு போய் விடுவார்கள். அவர் தொழுகையை முடித்துத் தனியே உட்



அவரிடம் யாரும் கடவுள் இல்லை என்று சொல்லி விடக்கூடாது. அப்படிக் கூறக் கேட்டால் அவருக்கு அசாத்தியக் கோபம் வந்து விடும்.

அவருடைய வீடு ஊருக்கு வெளியே தோட்

கார்ந்து விடுவார். மனைவி இறந்து போய் சில ஆண்டுகள் ஆகி விட்டன. தனிமையாக இருந்து கடவுளை நினைத்து அமைதி காண முயலுவார்.

அன்று நல்ல மழை பெய்து கொண்டிருந்தது. அவர் சாப்பிட உட்காரும் நேரம், வாசலில் யாரோ கதவைத் தட்டும் சப்தம் கேட்டது. அப்துல்லா

கைவிளக்குடன் எழுந்து வந்து வாசற் கதவைத் திறந்தார். அங்கே தள்ளாடும் வயதில் ஒரு முதியவர் நின்று கொண்டிருந்தார். அப்துல்லா அவரிடம், "உள்ளே வாருங்கள். வெளியே நின்றால் மழையில் நனைந்து போய் விடுவீர்கள். உங்களுக்கு என்ன வேண்டும்?" என்று கேட்டார்.

"எனக்கு ரொம்பப் பசிக்கிறது. உணவு கிடைக்குமா?" என்று கேட்டபடி தள்ளாடிக் கொண்டு உள்ளே வந்தார் பெரியவர். அப்துல்லா அவரை உட்காரச் செய்து, கால் கழுவத் தண்ணீர் கொண்டு வந்து கொடுத்தார். சாப்பிடும் மேஜையில் துணியை விரித்து இன்னொரு தட்டை வைத்து, அவரைக் கூட உட்காரச் செய்தார்.

உணவைப் பரிமாறி விட்டு அப்துல்லா, "பெரியவரே சாப்பிடும்! ஆண்டவன் அருளால் உங்களுடைய பசி நீங்க உணவு கிடைத்திருக்கிறது. பிரார்த்தனை செய்து ஆண்டவனுக்கு நன்றி கூறி விட்டு சாப்பிடும்!" என்று சொன்னார். அது காதில் விழாததைப் போலப் பெரியவர் தட்டை அருகே இழுத்து வைத்துக் கொண்டு சாப்பிடத் தொடங்கினார்.

"பெரியவரே! நான் சொல்லுவது காதில் விழவில்லையா? ஏன் நீர் பிரார்த்தனை செய்யாமல் சாப்பிடுகிறீர்? ஆண்டவன் கருணையுடன் உங்களுக்கு இந்த உணவை அளித்ததற்கு நீர் நன்றி சொல்ல வேண்டாமா?" என்று கேட்டார் அப்துல்லா.

"நான் ஏன் ஆண்டவனுக்கு நன்றி சொல்ல வேண்டும்? நீர் அல்லவா இந்தக் கொட்டும் மழையில் என்னை உள்ளே அழைத்து, உபசரித்து உணவு கொடுத்தீர்? இந்த இரவு வேளையில் இந்த வீட்டில் நான் நுழைந்திராவிட்டால் எனக்கு உணவு கிடைத்திருக்குமா? அது என்னுடைய முயற்சியே அல்லவா?" என்று திரும்பக் கேட்டார் பெரியவர். அப்துல்லா திடுக்கிட்டுப் போனார். ஆண்டவன் மீது நம்பிக்கையே இல்லாத ஒரு மனிதருக்கா அவர் உணவு படைத்து உபசாரம் செய்தார்? எவ்வளவு பெரிய தவறு நேர்ந்து விட்டது?

"உங்களை இந்த அகால வேளையில் இங்கே வரச் செய்தது கடவுளே அல்லவா? வந்த உம்மை உபசரிக்கவும், உணவளிக்கவும் என்னுடைய மனத்தில் இருந்து தூண்டியவரும் அவரே அல்லவா? அவருக்கு நீங்கள் நன்றி சொல்ல வேண்டாமா? அவருடைய அருள் இன்றி இவ்வளவு நாட்கள் நீர் வாழ்ந்திருக்க முடியுமா?" என்று கண்ணில் நீர்த் ததும்பக் கேட்டார் அப்துல்லா.

அவசரமாகச் சாப்பிட்டுக் கொண்டே அந்தப் பெரியவர், "ஏன் ஆண்டவரைக் கூப்பிடுகிறீர்கள்? நீர் அவரைப் பார்த்திருக்கிறீரா? உங்கள் வீட்டில் உணவு இல்லாமற் போயிருந்தால் நீங்கள் சாப்பிட்டு முடித்திருந்தால் எனக்கு உணவு கிடைத்

முள்ளங்கி, முட்டைக்கோஸ், காலிஃப்ளவர், பீட்ரூட் போன்ற காய்கறிகளை வாங்கும் பொழுது அவற்றின் இலைகளோடு சேர்த்து வாங்க வேண்டும். அந்த இலைகளை பொடியாக நறுக்கி பருப்பு சேர்த்து கூட்டு சமைத்துச் சாப்பிட்டால் நன்றாகவும், வெகு சுவையாகவும் இருக்கும். சூப்பும் இதில் தயாரிக்கலாம்.

– காவ்யா



திருக்குமா? உங்களிடம் உணவு கிடைத்திருந்தது; எனக்குக் கொடுக்கும் தாராளமான மனதும் இருந்தது. உமக்கு வேண்டுமானால் நன்றி சொல்லுகிறேன். யாருமே பார்த்திராத ஒருவர் இதை எனக்குக் கருணையுடன் அளித்ததாக நம்ப நான் ஒன்றும் முட்டாள் அல்ல!'' என்றார்.

அப்துல்லாவுக்கு அளவு மீறிய கோபம் வந்து விட்டது. "நான் கடவுள் நம்பிக்கை கொண்டவன். இந்த வசதிகளை எனக்கு அருளியவர் ஆண்டவரே என்று நம்புகிறவன். அந்த நம்பிக்கை இல்லாத ஒருவர் இந்தப் பலன்களை அடைய நான் விடமாட்டேன்!'' என்று கூறிச் சாப்பிட முயன்ற அந்தப் பெரியவரின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டார். "கடவுளுக்கு நன்றி சொல்லும். இல்லையானால் எழுந்து வெளியே போய்விடும்!'' என்றார் கோபமாக. அந்தப் பெரியவர் சாப்பிடாமல் எழுந்து வெளியே போய் விட்டார்.

அப்துல்லா கதவைத் தாழ்ப்பாள் போட்டுக் கொண்டு உள்ளே வந்தார். அவருடைய மனம் அமைதியற்றுத் தவித்தது. தட்டில் இருந்த உணவை நாய்க்கும் பூனைக்கும் போட்டு விட்டு, சிறிது நீர் அருந்தினார். பிறகு ஆண்டவனிடம், ''எனக்காக அந்தப் பெரியவரின் பிழையை மன்னியுங்கள்!'' என்று வேண்டிக் கொண்டே தூங்கி விட்டார்.

கனவில் ஆண்டவர் தோன்றினார். ''ஏன் அந்தப் பெரியவரை அப்படிக் கடிந்து பேசி அனுப்பி விட்டீர்? அவர் மிகுந்த பசியுடன் வந்தது உமக்குத் தெரியாதா?'' என்று கேட்டார்.

அப்துல்லா பணிவுடன், "ஆண்டவரே! நான் அவரிடம் கருணை காட்டினேன். பசித்த வயிற்றுக்கு உணவும் கொடுக்க முற்பட்டேன். ஆனால் அவர் நீங்கள் இருப்பதையே மறுத்தார். உங்களுக்கு நன்றி சொல்ல ஒப்புக் கொள்ளவில்லை. அதனால்தான் அவரை வெளியே அனுப்பி விட்டேன்!'' என்றார்.

ஆண்டவர் புன்னகையுடன், "மகனே! அவர் இன்று மட்டும் என்னை மறுக்கவில்லை. எழுபது ஆண்டுகளாகத் தினமும் என்னை மறுத்துக் கொண்டே வாழ்ந்திருக்கிறார். அதை நான் பொறுத்துக் கொள்ளவில்லையா? எழுபது ஆண்டுகளாக எனக்கு நன்றி சொல்லாத மனிதருக்கு நான் சாப்பாடு வழங்கவில்லையா? நீ ஒரே ஒரு இரவு மறுத்து விட்டாயே? அதுவும் என் பெயரைச் சொல்லித் துரத்தி விட்டாயே?'' என்று கேட்டார்.

அப்துல்லா திடுக்கிட்டுக் கண் விழித்தார். எங்கும் இருள் சூழ்ந்திருந்தது. ஆனால் அவர் உள்ளத்தில் மட்டும் கருணை ஒளி வீசிற்று. உலகில் உள்ள எல்லா உயிர்களும் ஆண்டவரின் வடிவம் என்றும், அனைத்துயிர்களிடமும் அன்பை மட்டும் காட்ட வேண்டும் என்றும் புரிந்து கொண்டார்!

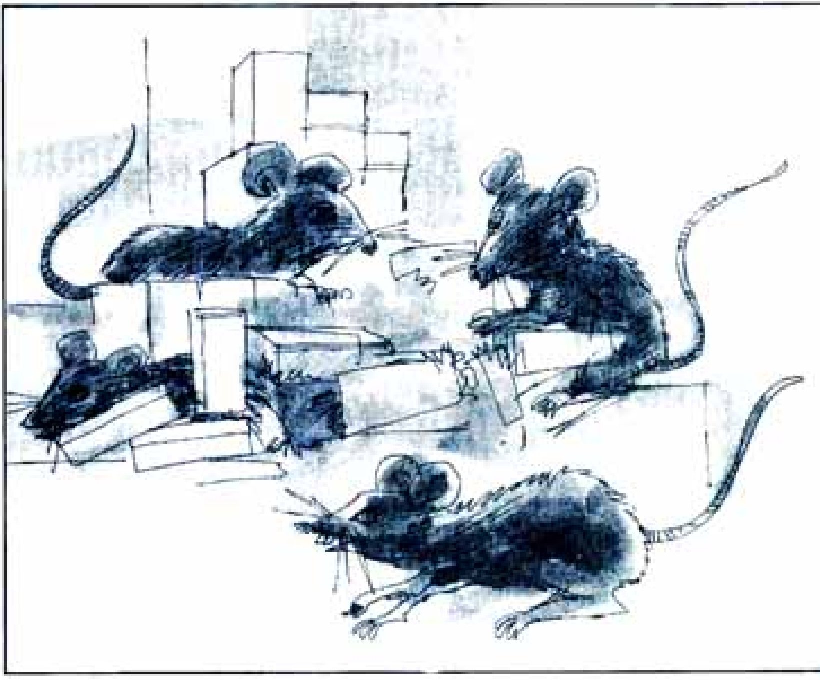
கத்தரிக்காய், வைட்டமின் 'ஏ' சத்தும், கந்தகமும் மிகுந்தது. ஆயுர்வேத முறைப்படி கத்தரி, ஒரு நல்ல மூலிகை குறிப்பாக, நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு நல்லது. அவரைக்காயும் இந்த நோய்க்கு நல்லது. அதில் நிறையச் சுண்ணாம்பு, இரும்பு, புரதம் ஆகிய சத்துக்களும் இருக்கின்றன.

- ஆர். லதா நாகராஜன்.



எலி வெண்ணெய் தேடிய கதை

நான்கு எலிகள் வசதியான வாழ்க்கையைத் தேடி நகரத்துக்கு வந்தன. அங்கே அவை ஒரு பெரிய கிடங்கில் குடிபுகுந்தன. எலிகளுடைய நல்ல காலம் அது ஒரு வெண்ணெய், உணவுப் பொருள் சேகரித்து வைக்கப்படும் கிடங்கு. மிளகாய் நெடி அடிக்கும்; அரிசி மூட்டையை லேசில் துளைக்க முடியாது; ஆனால் வெண்ணெயை அழகான சிறு சிறு பாக்கெட்டுகளில் திறந்த ஷெல்பில் அடுக்கி வைப்பார்கள் – அவை கெடாமல் இருக்க குளிர்சாதன வசதி வேறே! எலிகளின் கொண்டாட்டத்துக்குக் கேட்பானேன்?



முதலில் எலிகள் உணவு கிடைக்காமல் சில நாட்கள் திண்டாடிக் கொண்டிருந்தன. இருந்தாலும் எப்படியோ உணவைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்ற முயற்சியில் ஈடுபட்டன. அந்த நான்கு எலிகளின் பெயர்கள் பிரின்ஸ், பார்பரா, பிலிப், லூயிஸா என்று வைத்துக் கொள்வோமே?

கிடங்கிற்குள் புகுந்த பிறகு ஒவ்வொரு வழியாக அவை புகுந்து மூலைமுடுக்கு களைத் தேடின. உணவு எளிதில் கிடைக்கவில்லை. காரமான நெடி மிகுந்த உணவுப் பொருட்கள் வழியில் அவற்றைத் திணற அடித்தன. நல்ல காலமாகக் கடைசியில் அவை அந்த வெண்ணெய் அறையை எப்படியோ கண்டுபிடித்து விட்டன.

அடித்தது யோகம்! யாரும் தேட முடியாத இருட்டு மூலையில் இரவு இருந்தாலும், விடியற்காலை நேரத்தில் மெள்ள வெண்ணெய் அறையை

அடிப்படை : டாக்டர் ஸ்பென்ஸர் ஜான்சன் எழுதிய ''என் வெண்ணெயை யார் கடத்தினார்கள்?'' என்ற புத்தகம்.

நோக்கி எலிகள் புறப்பட்டு விடும். முதலில் எழுந்து சுறுசுறுப்பாக ஓடிப் போய் வெண்ணெய் அறையை எட்டுவது பிரின்ஸ், பார்பரா இரண்டும்தான்! மெதுவாக விடிவதற்குச் சற்று நேரம் முன்பாக பிலிப், லூயிஸா இரண்டும் போய்ச் சேரும்! வெண்ணெய் பொட்டலங்கள் நிறைய இருந்தன. அதனால் உணவுக்குப் பஞ்சம் இல்லை! நிறைய வெண்ணெயைத் தினந் தோறும் சுவைத்து கொழுத்து வளர்ந்தன நான்கு எலிகளுமே!

இப்படி வெற்றிகரமாக எளிதாகச் சாப்பிட முடிந்ததே அவற்றுக்கு ஒரு மிதப்பைத் தந்தன. ஆனால் பிரின்ஸ், பார்பரா இரண்டுமே வெண்ணெய் 'ஸ்டாக்' நாளுக்கு நாள் குறைந்து வருவதை உணர்ந்தன. அதனால் என்றோ ஒருநாள் அந்த அறை காலியாகி விடும் என்று ஊகித்தன. ஒருநாள் அப்படியே நடந்தது! அறை காலி! துளி வெண்ணெய் கூடக் கிடைக்கவில்லை!

அதனால் பிரின்ஸ், பார்பரா இரண்டு எலிகளுமே வெண்ணெய் கிடைக்கக் கூடிய புதிய இடத்தை நாடிப் புறப்பட்டன. அதற்கேற்றபடி தங்களுடைய முயற்சிகளையும் மாற்றிக் கொண்டன. ஆனால் பிலிப், லூயிஸா இரண்டு எலிகளும் வெண்ணெய் கிடைக்காததை எண்ணிப் பார்த்துத் தவித்தன; சோம்பிப் படுத்துப் புரண்டு முனகிக் கொண்டிருந்தன! அவ்வளவுதான்!



சமையலறை மேடையில் ஏற்படும் கறைகள், எண்ணெய் பிசுக்குகளையெல்லாம் எடுக்க பெயிண்ட் கடைகளில் கிடைக்கும் "தின்னர்" வாங்கி ஒரு துணியை அதில் நனைத்து துடைத்தால் பளிச்சென்றிருக்கும்.
— வசுமதி பாலசந்திரன்.

பிரின்ஸ், பார்பரா இரண்டு எலிகளும் தமது பாதை, முயற்சி, அதற்கான வழி எல்லாவற்றையும் மாற்றிக் கொண்டன. தினந்தோறும் ஒவ்வொரு புது வழியில் ஆராய்ச்சி செய்தன. ஆனால் பிலிப், லூயிஸா இரண்டும் பழைய வழியிலேயே போய், வெண்ணெய் காலியாகி விட்ட அறையில் முனகிப் புரண்டு தவித்துக் கொண்டிருந்தன!

புதிய வழிகளில் முயற்சி செய்த பிரின்ஸ், பார்பரா இரண்டு எலிகளும் புதிய வெண்ணெய் 'ஸ்டாக்' செய்யப் பட்ட அறையை எப்படியோ கண்டு பிடித்து விட்டன. ஆனால் பிலிப், லூயிஸா இரண்டும் பழைய அறைக்கே போய் முட்டி மோதிக் கொண்டிருந்தன. "எங்கே நமது பழைய தோழன் – தோழி எலிகளைக் காணோம்?" என்று அவை இரண்டும் வியந்து கொண்டிருந்தன, ஆனால் புதிய முயற்சியைத் தொடங்கவே இல்லை!

"வேறு வழியில் முயன்று பார்க்கலாமே?" என்று பிலிப் எப்போதாவது சொல்லும். "ஒன்றும் வேண்டாம்! பழகிப் போன இந்த வழியிலேயே நிச்சயம் வெண்ணெய் கிடைக்கும். புதிய இடத்துக்குப் போய் மாட்டிக் கொண்டு திண்டாடும் வேலையெல்லாம் வேண்டாம்!" என்று லூயிஸா பதில் கூறி விடும்

நாளாக நாளாக உணவு கிடைக்காமல் அவை பலவீனம் அடைந்தன. பசி வயிற்றைப் பிடுங்கிற்று! கடைசியாக ஒருநாள் பிலிப், "எப்படியோ நடந்து விடும் என்று இப்படிச் சோம்பலில் தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறேனே? என் வழியை என்னை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அழிந்து போவேன்!" என்று உணர்ந்தது. "புதிய வழியை முயன்று பார்க்க பயப்படுவானேன்? நான் ஏன் அச்சத்தைத் தவிர்த்து முன்னேறக்கூடாது?" என்று எண்ணிற்று.

"நிச்சயமாக வெண்ணெய் கிடைக்கும்!" என்ற நம்பிக்கையே அதற்கு ஊக்கம்,

தந்தது. கிடைத்து விட்டதாக எண்ணிய கற்பனையே அதற்கு வேகம் தந்தது. பயத்தை விட்டுச் சுதந்திரமாக வெளியே வந்தது. வழியில் ஒரு வெண்ணெய் அறையைப் பார்த்தது; சுகமான வாசனை! ஆனால் அது காலி! இன்னொரு அறையைக் கண்டுபிடித்தது. அங்கே சிறு சிறு வெண்ணெய் துண்டுகள் இருந்தன. ஆனால் அறையைச் சற்று முன்புதான் காலி செய்திருந்தார்கள்!

இந்த மாறுதலும், தொடர்ந்த முயற்சியும் அதற்குப் பிடித்திருந்தன. பிலிப் தன்னிடம் ஒரு புது வேகம் பிறப்பதை உணர்ந்தது. புது முயற்சிக்கு ஏற்பப் புதிய பாதைகளைக் கண்டுபிடித்து தீவிரமாகத் தொடர்ந்தது. கடைசியில் நிறைய வெண்ணெய் உள்ள புதிய அறையைக் கண்டுபிடித்து விட்டது! ஆனால் அங்கு ஏற்கெனவே பிரின்ஸ், பார்பரா இரண்டும் வந்து சேர்ந்து பிரமாதமாகச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்ததைக் கண்டு பிரமித்தது!

தான் கடைசியாக தனது வழியையும் முயற்சியையும் மாற்றிக் கொண்டதையும், அச்சத்தையும் தயக்கத்தையும் தவிர்த்ததையும் எண்ணித் தன்னைத்தானே மாற்றிக் கொண்டதையும் எண்ணி மகிழ்ந்தது. மாறுதல் – மாறுவதற்குரிய துணிச்சல் – அதற்கேற்ற தைரியம் – இதுதான் வெற்றிக்கு வழி என்பதைப் புரிந்து கொண்டது.

இப்போது பிலிப் தனது தோழியான எலி, லூயிஸா வருமா என்று காத்துக் கொண்டிருந்தது!

வரும் – வந்து சேரும் – அதற்குரிய துணிவும் விடாமுயற்சியும் வரும்போது அதுவும் வந்து சேர்ந்துவிடும்!

இது ஒரு கதைதான் – அதுவும் புகழ் பெற்ற ஒரு குட்டிக் கதை. எத்தனையோ பேருடைய வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக மாற்றிய கதை. யோசித்துப் பாருங்கள்! நம்மில் பலரும் வாழ்க்கையில் இப்படித் துணிந்து மாறும் – முடிவெடுக்கும் திறன் இல்லாமல் பின்தங்கி விடுவது புரியும்!

ஏற்கெனவே கடைப்பிடிக்கும் வழி, தயாரிப்பு முறைகளே போதும் என்று மெத்தனமாக இருப்பதால் வியாபாரப் போட்டியில் வாழ்க்கைச் சூழலில் தோற்றுப் போவது புரியும்!

இருக்கும் வேலை – பழகிப் போன வேலை – போதும் என்று சௌகரியமாக வாழப் பழகி, கடைசியில் அந்த வேலையும் போய் விடக்கூடிய நிலையில் தவித்து நிற்பது தெரியும்!

வேலையை மாற்றிக் கொள்ளாவிட்டாலும் வேலை செய்யும் முறையை நவீனமயமாக மாற்றிக் கொள்ளும் துணிவு தேவை. அப்போதுதான் பிழைக்க முடியும்; வாய்ப்புகள் கிடைக்கும்! நம்மை மட்டும் அல்ல – நம்முடைய அடுத்த தலைமுறையினரையும் கூட, அப்படி முயற்சி செய்ய நாம் தூண்டி விட வேண்டும். அது நம்முடைய கடமை.

இந்தச் சிறுகதை வெற்றிக்குரிய அந்த மந்திரத்தைத்தான் நமக்குச் சுருக்கமாகச் சொல்லிக் கொடுக்கிறது!

பெரும்பாலான கணவர்கள் 'லேடீஸ் பிங்கர்' வாங்கி வரச் சொன்னால் 'ஜென்ட்ஸ் ஃபிங்கர்' (முற்றல் வெண்டை) வாங்கி வருவார்கள். எறியாமல், எரிந்து விழாமல் உள்ளிருக்கும் முத்துக்களை எடுத்து மோரில் உப்பிட்டு உலர்த்துங்கள். பிறகு வறுத்துப் பாருங்கள். நீங்களும் 'ஜென்ட்ஸ் ஃபிங்கரைத்' தேடிப் போவீர்கள்.

– எஸ்லார்



லாரி டோசி என்று ஓர் இளம் டாக்டர், ஓர் அமெரிக்க மருத்துவமனையில் பயிற்சி பெற்று வந்தார். அதில் தீர்க்க முடியாத நுரையீரல் புற்றுநோயால் பீடிக்கப்பட்ட ஒரு நோயாளி சேர்க்கப்பட்டார். லாரி அவரிடம் அந்த வியாதிக்கு எந்தவிதமான சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படும் என்பதையும் அவற்றால் ஏற்படக்கூடிய வலி, வேதனை மற்றும் வேண்டாத விளைவுகளைப் பற்றியும் விரிவாக எடுத்துக் கூறினார்.

நோயாளி தீர ஆலோசனை செய்து விட்டுத் தனக்கு மருத்துவ சிகிச்சையே வேண்டாம் என்றும் தன்னை நிம்மதியாகச் சாக விடுமாறும் கூறி விட்டார். அவருடைய நண்பர்கள் ஒரு பாதிரியாரை அழைத்து வந்து கூட்டுப் பிரார்த்தனை செய்யத் தொடங்கினார்கள். இது தினமும் நடந்தது.

லாரி வேறு மருத்துவமனைக்கு மாற்றலாகிப் போனார். கிட்டத்தட்ட ஓராண்டு கழித்து அவர் ஏதோ காரியமாகப் பழைய மருத்துவமனைக்குப் போக வேண்டியிருந்தது. அவருக்கு அங்கே ஓர் அதிர்ச்சி காத்திருந்தது. அந்த நோயாளி இன்னும் உயிரோடிருந்தது மட்டுமின்றி அவருடைய நுரையீரல் புற்று நோய் மறைந்து போயிருந்தது.

"அவருக்கு என்ன சிகிச்சையளித்தீர்கள்?" என்று அங்கிருந்த மருத்துவரிடம் லாரி கேட்டார்.

"வெறும் வலி குறைப்பு மருந்துகளை மட்டுமே கொடுத்தோம். அவர் வேறு எந்த சிகிச்சையையும் ஏற்றுக் கொள்ள மறுத்து விட்டார். தினமும் அவருடைய குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் அவரைச் சுற்றி உட்கார்ந்து பிரார்த்தனை பண்ணினார்கள். அதுதான் அவரைப் பிழைக்க வைத்திருக்க வேண்டும்" என்று பதில் வந்தது.

லாரி அதன் பிறகு பிரார்த்தனைகளின் நோய் தீர்ப்புத் திறனைப் பற்றித் தீவிரமாக ஆராயத் தொடங்கினார். ஆனால் அவருக்குக் கடவுள் நம்பிக்கை கிடையாது. இருப்பினும் அவர் பல ஆண்டுகளுக்குச் செய்த பரிசோதனைகளின் முடிவில் பல்வேறு வகையான நோய்களின் தீவிரம் பிரார்த்தனையினால் குறைகிறது என்று உறுதிப்பட்டது.



பலன் தரும்

ஒரு இதய நோய் மருத்துவமனையில் இருந்த இதய நோயாளிகள் இரு குழுக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டனர். ஒரு குழுவிலுள்ள நோயாளிகளின் கருக்கப் பெயரும், நோயின் தன்மையும் ஒரு பிரார்த்தனைக் குழுவிடம் அளிக்கப்பட்டு நோயாளிகள் நலம் பெறப் பிரார்த்தனை செய்யுமாறு கோரப்பட்டது. இந்த விஷயம் நோயாளிகளுக்கே தெரியாது.

பத்து மாதங்களுக்குப் பிறகு பிரார்த்தனை செய்யப்பட்ட குழுவில் உள்ள நோயாளிகளுக்குத் தர வேண்டிய ஆன்டிபயாட்டிக் மருந்துகளின் அளவு ஐந்தில் ஒரு பங்காகக் குறைந்திருந்தது. அக் குழுவில் மாரடைப்பு, அல்லது

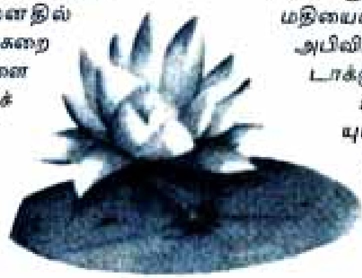
பிரார்த்தனை

இதயச் செயல் நிறுத்தத்துக்கான வாய்ப்பு இருபதில் ஒரு பங்காகக் குறைந்திருந்தது.

லாரியின் ஆராய்ச்சி முடிவுகளைப் பெரும்பாலான மருத்துவர்கள் ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். அத்துடன் தாம் பெற்ற அதிசய அனுபவங்களையும் வெளியிடுகிறார்கள்.

பிரார்த்தனையில் பல வகையுண்டு. சிலர் தனக்கோ, மற்றவர்களுக்கோ இருக்கிற ஒரு நோய் குணமாக வேண்டும், காயம் ஆற வேண்டும், தலைவலி போக வேண்டும், உயர் ரத்த அழுத்தம் குறைய வேண்டும், கவலைகள் மறைய வேண்டும் என்றெல்லாம் குறிப்பாக ஒரு வேண்டுகோளுடன் பிரார்த்திப்பார்கள். மற்றவர்கள் "கடவுளே காப்பாற்று" என்று பொதுவாகக் கடவுளிடம் பொறுப்பை ஒப்படைத்து விடுவார்கள்.

குறிப்பான வேண்டுகோள்களை விடக் கடவுளின் இஷ்டத்துக்கு விட்டுத் தம்மை அவரிடம் ஒப்படைத்துச் சரணடைந்து விடுகிற வகையிலான பிரார்த்தனைகளுக்கு அதிகப் பலன் கிடைக்கிறது. மனதில் கருணை, சகானுபூதி, அக்கறை போன்ற புனித உணர்வுகளை நிரப்பித் தூய்மைப்படுத்திக் கொள்கிறவர்களின் பிரார்த்தனைகள் அதிக அளவில் பலிக்கின்றன.



நோயாளியிடம் நிஜமான அன்பு கொண்டவர்கள் கூட இருந்தாலே உடல்நிலை அபிவிருத்தியடைகிறது. பத்தாயிரம் இதய நோயாளிகளை வைத்துச் செய்யப்பட்ட ஒரு சோதனையில் மனைவி அல்லது கணவனால் அன்புடன் பராமரிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நெஞ்சு வலி வரும் விகிதம் பாதியாகக் குறைந்து விட்டதாகக் கண்டறியப்பட்டது.

அன்பு, தொலைதூரத்திலிருந்து கூட நிவாரணமளிக்க வல்லது. வெளிநாட்டிலிருக்கிற கணவனிடமிருந்து கடிதம் அல்லது தொலைபேசி அழைப்பு வந்தாலே இங்குள்ள மனைவியின் நோயின் கடுமை குறைந்து விடும். ஆகவே உங்களுடைய நண்பர் வேறு ஊரில் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தாலும் நீங்கள் உங்கள் வீட்டிலிருந்தவாறே அவர் உடல் நலம் பெறப் பிரார்த்திக்கலாம்.

இன்னொரு விந்தையான விஷயமும் லாரியின் ஆய்வுகளிலிருந்து வெளிப்பட்டது. பிரார்த்தனை என்பது விழிப்புடனிருக்கும் போதுதான் செய்யப்படுவது என்று பலரும் எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் இடைவிடாது பிரார்த்தனை செய்கிறவர்கள் தூங்கும் போது கூட அவர்களுடைய அக மனது பிரார்த்தனை செய்கிறதாம். அவர்கள் கனவு காணும் போது கூடப் பிரார்த்தனை செய்வது போலத்தான் கனவு காண்பார்களாம்.

எந்த மதத்தினர், எந்தக் கடவுள் என்பதெல்லாம் முக்கியமில்லை. எல்லாவிதமான பிரார்த்தனைகளுமே மனத்தில் நிம்மதியையும் உடல்நலத்தில் அபிவிருத்தியையும் உண்டாக்குகின்றன.

உடற்பயிற்சி செய்யும் போது பிரார்த்தனை செய்தால் அதிகத் திறமையுண்டாகிறது. ஓட்டப்பந்தய வீரர்கள் பிரார்த்தனை செய்தவாறே ஓடினால் ஓட்ட நேரம் கணிசமாகக் குறைகிறது.

ஆகவே வீட்டில் யாருக்காவது உடம்பு சரியில்லை என்கிறபோது சாஸ்திரிகள், "ஒரு மிருத்யுஞ்சய ஹோமம் செய்யுங்கள்," "வைத்தீஸ்வரன் கோவிலுக்குப் போய் வேண்டிக் கொள்ளுங்கள்" என்று சொன்னால் ஏளனமாகச் சிரிக்க வேண்டாம்.

— கே. என். ராமசந்திரன்

என்னை விட்டுப் போகலாமா?



சும்மா சொல்லக் கூடாது. சமீப காலமாக ஜனங்களுக்கு பக்தி ரொம்ப அதிகமாகி விட்டது. கூடவே கோவில்களும் அதிகமாகி விட்டன. அதோடு பக்தர்கள் கூட்டம், சாதுக்கள், சன்யாசிகள், சித்தர்கள் எல்லாம் பெருகி விட்டனர். பிரவசனங்களும், சொற்பொழிவுகளும்... டி.வி.யில் தினம் பக்தி நிகழ்ச்சிகளும், அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம்.

சுருக்கமாகச் சொன்னால் ஜனங்களின் ஆசைகள், தேவைகள் எல்லாம் அதிகமாகி விட்டன. பத்தாவது வகுப்பு (படிக்காமலேயே) பாஸ் பண்ண வேண்டுமென்று ஆரம்பித்து, பச்சைப் பட்டுப் புடவை வேணும் என்றும், 10 லட்ச ரூபாய் காண்ட்ராக்ட் கிடைக்கணும் வரை வேண்டுதல்கள் நீண்டு கொண்டே போகின்றன. கோவிலுக்கு வரும் 'பக்தர்' கூட்ட மெல்லாம் இப்படி தங்கள் தேவைகள், ஆசை (பேராசை) பட்டியலோடுதான் வருகிறார்கள்.

நாம் எல்லோரும் பல காலங்களாக பிரார்த்தனையின் ஒரு வித குறுகிய எதிர்பார்ப்புகளோடு பழக்கப்பட்டு விட்டோம். இவ்வுலக பொருள்களை இச்சைகளைப் பூர்த்தி செய்யத்தான் கடவுள் 'கல்லாக' நிற்கிறார் என்ற எண்ணத்தில் ஊறி விட்டோம். இது பிச்சையெடுப்பதற்குச் சமம் என்கிறார் சின்மயா மிஷனைச் சேர்ந்த சுவாமி ஸ்வரூபானந்தா.



இதில் ஆச்சரியம் என்னவென்றால் பிரார்த்தனை என்பது இதற்கு நேர்மாறான பலனுக்காக. அதாவது, இப்படிப் பட்ட உலக இச்சைகள், தினசரி கஷ்டங்கள் ஆசாபாசங்கள் இவைகளிலிருந்து விடுபட்டு நம்மைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள. அப்படிப் பிரச்னைகள் வந்தால் அதைத் தாங்கும் மனத் தெம்பு பெற. அடிப்படையில் பிரார்த்தனை என்பது நம்முடைய சுயவளர்ச்சிக்காக. சுயபலத்தை அதிகரித்துக் கொள்ள. அஞ்ஞானத்தைப் போக்கிக் கொள்ள.

துளசிதாசர் கதை நினைவுக்கு வருகிறது. பிறந்த வீட்டுக்குப் போயிருந்த மனைவியின் பிரிவைத் தாளாமல் பாதி ராத்திரி பெருக்கெடுத்து ஓடும் நதியைக் கடந்து, கயிறு என்று



என்று நினைத்து ஒரு பாம்பைப் பிடித்துக் கொண்டு கூரையிலிருந்து அறைக்குள் இறங்கினாராம். அவர் மனைவியோ,



"என் இந்த உடம்பின் மீது நீ கொண்டிருக்கும் காதலில் பாதியை அந்த ராமன் மீது காட்டியிருந்தால் அவனுடைய அன்புக்கும் கடாக்ஷத்துக்கும் பாத்திரமாயிருப்பாய்" என்று வருத்தப்பட்டுக் கூறினார்.

துளசிதாஸர் தன் அறியாமையை, அஞ்ஞானத்தை உணர்ந்து, மனம் மாறி, ராம பக்தனாகி, ராமாயணத்தைப் படைத்ததாகச் சொல்வார்கள்.

மனிதனுக்கு ஆயிரம் ஆசைகள் இருக்கின்றன. 'ஆசைக்கோர் அளவில்லை. அகிலமெல்லாம் கட்டி ஆளனும்...' என்பது போல, எல்லா ஆசைகளும் நிறைவேற வேண்டுமென்று நினைக்கிறான். அப்படி நடக்காமல் போகும் போது கோபமும், விரக்தியும் ஏற்படும். கடவுள் நம்பிக்கையே போய்விடும். ஆனால் ஒன்று மட்டும் ஒப்புக் கொள்ள வேண்டும். அதுதான் நம்மையும் மீறி நமக்கும் மேலே ஏதோ ஒரு சக்தி இருக் கிறது. அது நம் எல்லோரையும் இயக்குகிறது. இப்படி நம்மால் இயலாமல் போகும் நேரத்தில் உண்மையான மனத்தூய்மையுடன் பிரார்த்திக்க வேண்டும். 'எனக்கு ஆறுதலாக இரு; எனக்குத் துணையாக இரு; எனக்கு மனத்தெம்பைக் கொடு' என்று அவனிடம் கேட்க வேண்டும்.

ஒரு ஜென் கதை உண்டு. ஒரு பக்தன் கடவுளிடம் இப்படித்தான் வேண்டிக் கொண்டானாம். கடவுளும், "உன்னோடு கூடவே நான் எப்போதும் இருப்பேன்; உன் நிழலாக. நீ நடந்து போகும் போது இரண்டு காலடிகள் தெரியும். ஒன்று உன்னுடையது; மற்றது என்னுடையது" என்றாராம்.

பக்தனும் அவ்வப்போது திரும்பித் திரும்பிப் பார்த்துக் கொண்டு திருப்தியடைந்தானாம்.

ஒரு சமயம் மிகக் கஷ்டமான சோதனைக்கு ஆளான போது திரும்பிப் பார்த்தால் அந்த இரண்டாவது காலடிச்சுவடுகள் இல்லை. கோபம் கொண்ட பக்தன் கடவுளிடம், "கடவுள் என்று சொல்லிக் கொண்டு நீ வார்த்தையை மீறலாமா? சோதனையான நேரத்தில் என்னை விட்டுப் போகலாமா?" என்று கேட்டானாம்.

புன்னகையுடன் கடவுள், "பக்தா! சோதனையான நேரத்தில் நீ பார்த்த ஒற்றைக் காலடிச் சுவடுகள் என்னுடையவை. உன்னை என் தோளில் சுமந்து கொண்டு அல்லவா சென்றேன்" என்றாராம்!

தூய மனதோடு வேண்டினால் கடவுள் நம்முள் ஐந்து வழிகளில் வியாபிக்கிறார் –

1. நம் மனதில் நல்ல எண்ணங்களாக
2. நம் ஆத்ம சக்தி வளர
3. நம் கற்பனை வளம் பெருக
4. நம் நினைவுகள் நல்லவையாக இருக்க
5. நம் நோக்கும் செயலும் சுத்தமாக இருக்க

சரி. உண்மையான பிரார்த்தனை எப்படிச் செய்ய வேண்டும்? ஸ்வாமி ஸ்வரூபானந்தா இதற்கு ஐந்து படிகள் சொல்கிறார் –

முதல் படி – நமனம் – நமஸ்கரித்தல்

தரையில் விழுந்து வணங்கும் போது நம்முடைய எளிமை வெளிப்படும். நம்முள் புதைந்திருக்கும் அகம்பாவங்களை கடவுளின் காலடியில் கிடத்த வேண்டும்.

இரண்டாம் படி – ஸ்மரணம் – நினைத்து அழைத்தல்

கடவுளை நம் மனத்துக்குள் அழைக்க வேண்டும். உண்மையான பக்தியோடு நம் பிரார்த்தனையைக் கேட்க அழைக்க வேண்டும்.

மூன்றாம் படி – கீர்த்தனம் – புகழ் பாடுதல்

கடவுளின் புகழ் பாட வேண்டும். அவனுக்கு உன் புகழ் பாடல் தேவையில்லை தான். ஆனால் அவனைப் புகழ்ந்து சொல்கையில்தான் நம்முடைய இயலாமை உணர்ந்து, அகம்பாவம் குறையும். அவனுடைய சக்தி நம்முள் பாயும்.

நான்காம் படி – யாசனம் – யாசிப்பது – வேண்டுவது.

கடவுளை நினைத்து, அழைத்து, புகழ் பாடி, பின்புதான் யாசிக்க வேண்டும். நம்முடைய பிரார்த்தனையின் முக்கியமான படி இது.

என்ன யாசிப்பது?

இது கொடு, அது கொடு, பணம் கொடு, கார் – பங்களா கொடு என்று இவ்வுலக பொருள்களைக் கேட்கக் கூடாது. "எனக்கு மனபலத்தைக் கொடு, உண்மையான அறிவைக் கொடு, தொடர்ந்து என் கடமைகளைச் செய்ய மனப்பக்குவத்தைக் கொடு" என்று கேட்க வேண்டும். இவையெல்லாம் கிடைத்து விட்டால் அப்புறம் வேறென்ன வேண்டும்?

ஐந்தாம் படி – அர்ப்பணம் – அர்ப்பணித்தல் – தருதல்

கடவுளிடம் மேலே சொன்னதையெல்லாம் கேட்டுப் பெற்றதும் நாம் திருப்பி ஏதாவது அவருக்குத் தர வேண்டாமா? கடவுளிடம் இல்லாதது அவனுக்குத் தருவதற்கு நம்மிடம் இருக்கிறதா? இருக்கிறது. நிறைய. ஐந்து க்லேசங்கள் (கஷ்டங்கள்) – அறியாமை, ஆசை, வெறுப்பு, அகம்பாவம், மரண பயம்; இவற்றால் உண்டாகும் மன விகாரங்கள் (கெட்ட எண்ணங்கள்) பேராசை, கோபம், காமம், இச்சை, பொறாமை, கர்வம் இவை எல்லாவற்றாலும் பதட்டப்பட்ட மனம்.

இவைகளைக் கடவுளிடம் தந்து விடுங்கள். அவன் காலடியில் சமர்ப்பித்து விடுங்கள். அவன் எடுத்துக் கொள்ளட்டும் நீங்கள் சுத்தமாக, புதுப்பிக்கப்பட்டு, பதப்படுத்தப்பட்டு வெளியே வாருங்கள். நம்முடைய மனச்சுமைகளை இறக்கி வைப்பதன் மூலம் நாம் லேசாகி விட்ட மனத்தோடு வீடு திரும்ப வேண்டும். நச்சுப் பொருள்களை வெளியேற்றி விட்ட திருப்தியோடு போக வேண்டும். புதிய பலத்தோடு, தெளிந்த மனத்தோடு உலகத்தை வேறு கண்ணால் பார்க்க வேண்டும்.

பிரார்த்தனை நமக்காக மற்ற எல்லாவற்றையும் மாற்ற முடியாவிட்டாலும் நம்மை நிச்சயம் மாற்றும்.

விஜயா ஸ்ரீதரன்



சம தரையில் படுத்தபடி கால்களை வளைக்காமல் மேலே தூக்கி இறக்குவது தொப்பையைக் குறைக்க உதவும்.
– உஷா ஸ்ரீகுமார்

இனிய இல்லறம் நம் கையில்

திருமண உறவுகள் எப்படி எப்படியோ இருக்கும் இக் காலத்தில் மாறுபட்ட மேற்கத்திய கலாசாரத்தில் பிறந்து வளர்ந்த பெண்மணி – திருமண உறவுக்குப் பின்பு இந்தியா வந்து இங்கேயே ஒன்றிப் போய் இனிய இல்லறம் கண்டவர் – தென்னிந்திய கலைகளினால் ஈர்க்கப்பட்டு அதற்கென 'மெட்ராஸ் கிராப்ட்ஸ் பவுண்டேஷன்', 'தக்ஷிண சித்ரா' போன்றவைகள் உருவாகக் காரணமானவர் – இப்படிப் பல பெருமைகளைக் கொண்டவர் திருமதி டெபோரா தியாகராஜன். அவர்களைச் சந்தித்தபோது –

"எனக்குத் திருமணமாகி 31 ஆண்டுகள் ஆகி விட்டன. பிட்ஸ்பர்க் பல்கலைக் கழகத்தில் படித்துக் கொண்டிருந்த போதுதான் அவரைச் சந்தித்தேன். ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொண்டு திருமணம் செய்து கொண்டோம். 1970லேயே இவருடன் இந்தியா வந்தேன்.

இனிய இல்லறம் என்பது நம் கையில்தான் உள்ளது. என்னை எதற்கும் விட்டுக் கொடுக்காத அன்பான – ஆதரவான கணவர் அவர். அப்படி ஒரு கணவர் அமையும் போது எந்தக் குறையுமே தெரியாதே!"

"இன்று இங்கு விவாகரத்துக்கள் பெருகி வர என்ன காரணமென நினைக்கிறீர்கள்?"

"திறந்த மனம் என்பது நம் எல்லோருக்குமே எப்போதுமே மிகவும் தேவையான ஒன்று. இப்படி நம் மனதை வைத்துக் கொண்டால் எதையும், எப்போதும் வெகு எளிதாகக் கற்க முடியும். இது எப்படி? அது எப்படி? – இதில் எது மேலானது? எது நல்லது என ஓயாமல் யோசித்து சரியான முடிவுக்கு வர முடியாமல் இருப்பதால் பல நல்லவைகளைக் கற்க முடியாமல் போகிறது.



திருமணம் முழுமையான வெற்றி பெற மணமக்கள் இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளுதல் அவசியம். 'கம்யுனிகேஷன் கேப்' என்பது கொஞ்சமும் கூடாது. மணமக்களின் எண்ணங்கள் ஒன்று போல அமைந்திருத்தலும் அமைதியான இல்லறத்துக்கு அவசியம்.

பெற்றவர்கள் பார்த்துத் தேர்வு செய்து நடத்தும் திருமணங்கள் கூட சில சமயம் தோல்வி அடைந்து விடுகிறதே? இதற்கு மிக முக்கியக் காரணம் எதிர்பார்ப்புகள்தான். இருபுறமுமே பல எதிர்பார்ப்புகள் உண்டு. இவை கொஞ்சமும் தவறினால் கூட அந்த மணவாழ்க்கையில் விரிசல் ஏற்பட்டு விடுகிறது."

"இதில் பெற்றோர்கள் பங்கு என்ன?"

"குழந்தை வளர்ப்பும் கூட ஒரு கலைதான். அன்றைய

குழந்தைகள் போல இன்று இல்லை. கல்வி முறைகளும் கூட மாறி விட்டன. குழந்தைகள் வளரும் கட்டத்தில் ஒவ்வொரு பருவத்திலும் குழந்தைகளைப் பெற்றவர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக திருமண வயதில் உள்ள பிள்ளைகளின் மனதை நன்கு புரிந்து கொண்டு அவர்களின் எண்ணங்களுக்கு ஏற்ப துணையைத் தேடி முடிக்க வேண்டுமே தவிர தன் மகனுக்கு அழகான பெண், தன் பெண்ணுக்கு வசதியான பணக்கார ஆண் எனத் தேடுவது தவறானது. நம்முடைய 'வேல்யுஸ்' மறந்து போனதுதான் இதுபோன்ற மணமுறிவு என்னும் நிலைக்குக் காரணமென்றால் அதற்கு அடிப்படைக் காரணம் இன்று சிதறிப் போய்விட்ட கூட்டுக் குடும்ப முறைதான்."

"உங்கள் குடும்பம் பற்றி...?"

"என் கணவர் திரு. தியாகராஜன் மதுரா வங்கியின் தலைவராக இருந்தவர். எங்களுக்கு மூன்று பெண் குழந்தைகள். இரண்டு பேர் கல்லூரிப் படிப்பை முடித்து விட்டனர். மூன்றாவது பெண் கல்லூரியில் படித்துக் கொண்டிருக்கிறாள். விரைவில் எங்களுடைய முதல் மகளுக்குத் திருமணம் முடிக்க உள்ளோம்."

"இந்தியக் கலை மற்றும் கட்டிடங்கள் மீது உங்களுக்குத் தனி விருப்பம் உண்டில்லையா?"

"இவைகள் என்னை மிகவும் கவர்ந்தவை. 1984ல் மெட்ராஸ் கிராஃப்ட் பவுன்டேஷன் என்னும் அமைப்பைத் துவக்கினோம். தவிர இந்திய தேசிய கலை மற்றும் கலாசார டிரஸ்டின் தமிழ்நாட்டுப் பிரிவைத் துவக்கி அதில் 14 வருடங்கள் பங்குகொண்டிருந்தேன். நம் பெருமைகளின் உறைவிடமான பழைய கால வீடுகள் இன்று இடிக்கப்பட்டு பல அடுக்கு மாடிக் கட்டிடங்களாகி வருவதைக் காணும் போது... இவைகளை அப்படியே மறுபடியும் கட்டிப் பாதுகாத்தால் என்ன என்ற எண்ணத்தில் உருவானதுதான் 'தக்ஷிணசித்ரா' என்கிறார் திருமதி. டெபோரா தியாகராஜன்.

சந்திப்பு : **வைதேகிதேசிகன்**

கடுகு எண்ணெய் விட்டபாடில்லை!

கல்கத்தாவிலும், ஒரிஸ்ஸாபூரியிலும் ஆரம்பித்த 1960லிருந்து கடுகு எண்ணெய் வைத்தியம் இன்றும் எங்கள் வீட்டில் தொடருகிறது. சகோதரி கிருஷ்ணவேணி கூறியது போல் 1 வயது, 3 வயது குழந்தைகளுடன் நாங்கள் ''கல்கத்தா''வில் இருந்தோம்.

நினைத்தால் மழை. கேரளாவைப் போல் தண்ணீர் சரிவர வடியாது. 'நித்ய ஜலதோஷம், வாதம், கை, கால் குடைச்சல், தலையில் தண்ணீர் விட்டுக் குளித்தால் கழுத்துவலி – தலைவலி, மூட்டு வலி, எல்லா வலிகளுக்கும் + ஜுரம், அதிக ஜுரம் + ஜன்னி, பிரசவத்திற்குப் பின் (தனுப்ட தட்டாது) எல்லாவற்றிற்கும் சிறந்த நிவாரணி = கடுகு எண்ணெயே.

கடுகு எண்ணெய்க்குக் காரம் அதிகம் உண்டு. கடுகு எண்ணெயைப் பொங்கப் பொங்கக் காய்ச்சி, அதில் பூண்டு மட்டுமல்லாது, கற்பூர வில்லைகளையும் பொடித்துப் போடவும். பூண்டும், கற்பூரமும் கூட சேர்ப்பதினால் இரட்டிப்பு பலம் கிடைக்கிறதுமல்லாமல் காரம்; நெடி குறையும். சிறிது மணமும் கூடும். கால் பாதம், அடியில் தடவிக் கொண்டால், பழைய சாக்சை போட்டுக் கொள்ளவும். கடுகு எண்ணெய் 'மசாஜ்' செய்த பின் அதிக சூடு வெந்நீர் விட்டுக் குளிக்காதீர்கள். (சூடு தலைக்கு அடித்து விடக்கூடும்) இளம்சூட்டில் தண்ணீர் போதுமானது.



– விசாலம் நாராயணசுவாமி.



எங்க வீட்டுத் தோட்டக்காரன்

வெங்காயமும் முருங்கைக்காயும் போட்ட சாம்பார், வெண்டைக்காய் கறி, புதினா துவையல், பிஞ்சு புடலங்காய் கூட்டு, பூசணிக்காய், வாழைக்காய், கத்திரி, கேரட், அவரை, பீன்ஸ் போட்ட அவியல், இதெல்லாம் என்ன என்கிறீர்களா? எங்கள் கலிஃபோர்னியா வீட்டில் கடந்த இரண்டு நாட்களின் சமையல் மெனு.

இது என்ன பெரிய விஷயம் என்கிறீர்களா? அத்தனை காய்கறிகளும் எங்கள் வீட்டுப் பின்பக்கத்தில் "கௌரி கார்டன்ஸ்" என்ற தோட்டத்தில் விளைவது. அம்மா கௌரி ராமநாதன் வாழ்நாள் முழுவதும் சென்னை திருவல்லிக் கேணியில் வாழ்ந்தவர். காய்கறித் தோட்டம் உள்ள வீடு வேண்டும் என்ற அவருடைய ஆசை நிறைவேறாமலேயே இறந்து போனார். அவருடைய நினைவாகவே எங்களது தோட்டத்திற்கு, "கௌரி கார்டன்ஸ்" எனப் பெயர் வைத்திருக்கிறோம்.

மிக முக்கியமான விஷயமாக எதையாவது என் கணவர் பென்னெட்டிடம் சொல்லிக் கொண்டிருப்பேன். அவர் நான் சொல்வதை மிகக் கவனமாகக் காது கொடுத்துக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறார் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் போது திடீரென்று "பாட்டிங் சாயில்" என்பார். அல்லது "உரம் வாங்க கடைக்குப் போக வேண்டுமே!" என்று சீரியஸாக சொல்லுவார். இதை அவரிடமே கேலியாகச் சொல்லி சிரிப்பேன். ஏனென்றால் பென்னெட்டுக்கு சதா சர்வகாலமும் தோட்டத்தைப் பற்றித்தான் நினைப்பு.



முருங்கைக்காய், பூசணிக்காய், அவரைக்காய், புடலங்காய், முளைக்கீரை இவையெல்லாம் எனக்கு மிகப் பிடித்த காய்கறிகளில் சில. ஆனால் அவை நாங்கள் வசிக்கும் லாஸ் ஏஞ்ஜலஸில் கிடைப்பது அபூர்வம். அப்படிக் கிடைத்தாலும் யானை விலை, குதிரை விலை தான். ஆனால் இப்போதெல்லாம் எங்கள் வீட்டுத் தோட்டத்திலேயே எல்லாம் கிடைக்கின்றன. எல்லாம் என் கணவரது உபயம்தான். அவருக்குத் தோட்டக் கலையின் மீதுள்ள மோகத்தை எழுதி மாளாது.

வீட்டில் எந்தக் காய்கறி தோல் அல்லது மீந்து போன சாப்பாடு அல்லது அழுகிப் போய்விட்ட காய்கறி

அல்லது பழங்கள் எதையும் தூக்கி எறிய மாட்டோம். வெய்யில் அதிகமில்லாத நவம்பர் மாதத்திலிருந்து பிப்ரவரி வரை தோட்டத்தில் வெவ்வேறு இடங்களில் அவ்வப்போது குழி வெட்டி இந்த மீதிகளைப் போட்டுக் கொண்டே வருவார். அவை மக்கிப் போய் உரமாகி விடும். பிறகு மண்ணைக் கிளறி விடும் போது சாட்டை சாட்டையாக தென்படும் மண் புழுக்களைப் பார்த்து சந்தோஷப்படும் என் கணவரைப் போன்ற வேறு ஆத்மாவை நான் பார்த்ததேயில்லை.

வருடா வருடம் சென்னைக்கு வந்து விட்டுப் போகும்போதெல்லாம் திருவல்லிக்கேணி வீட்டருகே இருக்கும் அருணா நர்ஸரிக்கு நிச்சயம் விஜயம் செய்து விதைகளை வாங்கிக் கொண்டு போய் விடுவேன். மார்ச் மாதமே அமெரிக்க, ஜப்பானிய, இந்திய கத்தரிக்காய் வகைகள், பல மிளகாய் வகைகள், பீன்ஸ், தக்காளி, கேரட், வெண்டைக்காய், சுகினி என்ற ஸ்க்வாஷ் வகை, மற்றும் நான் ஊரிலிருந்து கொண்டு வந்திருந்த விதைகள் எல்லாவற்றையும் தனித்தனியாக சின்னச் சின்ன தொட்டிகளில் போட்டு வைத்திருப்பார். அவை முளை விட்ட பின் தோட்டத்தில் ஏற்கெனவே உரமிடப்பட்ட மண்ணுடன் நர்ஸரிகளில் கிடைக்கும் மாட்டு சாண உரத்தையும் சேர்த்து கலந்து நன்றாகக் கிளறி விட்டு அதில் நட்டு விடுவார். தினம் இவற்றிற்குத் தண்ணீர் பாய்ச்சுவது மட்டும் என் வேலை. அன்றன்று காய்கறிகளைப் பறிப்பதும் எனக்குப் பிடிக்கும்.

தக்காளி செடிக்கு சிமெண்ட்டும் எப்ஸம் சால்ட்டு கலந்து மண்ணடித்தால் இலைகளைப் பூச்சிகள் தின்னாது. அவரைக்காய் கொடியில் மூன்று இலைகளாக இருப்பதில் நடு இலையைப் பறித்தால் நிறைய காய்க்கும். மண்ணுடன் சாம்பலைக் கலந்து வெள்ளரிக்காய் பயிரிட்டால் காய் கசக்காது. இதுபோன்ற நிறைய டிப்ஸ்களை அவரிடமிருந்து தெரிந்து கொள்ளலாம். அதே மாதிரி காசு கொடுத்து வாங்காமல் அவரை, வெள்ளரிக்காய், மல்லி போன்ற கொடிகளுக்குப் பந்தலை தானாகவே மெல்லிய மரக்கட்டைகளைக் கொண்டு செய்து அசத்துவார்.

அமெரிக்காவில் வழக்கமாக எல்லோர் வீட்டு முன், பின் பக்கங்களில் புல்வெளி இருக்கும். எங்கள் வீட்டருகே உள்ள எல்லோருக்குமே வாரத்திற்கு ஒரு நாள் தோட்டக்காரர்கள் வந்து புல் வெட்டி விட்டுப் போவார்கள். அதை எல்லாம் மிகச் சிரத்தையாக பிளாஸ்டிக் குப்பைப் பையில் போட்டு வாங்கி எடுத்து வந்து தண்ணீர் விடப்பட்ட அத்தனை செடிகளைச் சுற்றியும் போட்டு வைப்பார். அதனால் மறுமுறை தண்ணீர் விடும் வரை அவை ஈரம் காயாமல் இருக்கும்.

கல்யாணம் ஆன புதிதில் திடீரென்று இரவு நேரத்தில் விழிப்பு வரும் போது படுக்கையில் அவரைக் காணோமே என்று தேடினால் தோட்டத்தில் இருப்பார். இலைகளை நத்தைகள் டின்னர் விருந்தாக ராத்திரி வேளைகளில்தான் சாப்பிடும். அதனால் டார்ச் விளக்கை வைத்துக் கொண்டு பொறுமையாக அவற்றைப் பொறுக்கி வாளியில் போட்டு தூர எறிவார்.

காய்கறிகள் நிறைய வகைகளில் மட்டும் அல்ல. அளவிலும் ஏகப்பட்ட உற்பத்தியா? "நாம் மூவருக்கு பத்து பூசணிக்காய் என்றால் என்னால் சமைக்க முடியுமா?" என்று கேட்பேன். அவர் அதற்குத் தயாராக பதில் வைத்திருப்பார். "நீ தான் அடிக்கடி கச்சேரிகள் என்று ஊர் சுற்றப் போய் விடுகிறாய். நான் இந்தக் காய்கறிகளை நம்முடைய இந்திய நண்பர்களிடம் காயாக கொடுப்பேன். அவர்கள் பிரதியுபகாரமாக எனக்கு அவியல், மோர்க் குழம்பு, சாம்பார் என்று ஏகப்பட்ட சாப்பாடு பண்ணிக் கொண்டு கொடுத்து விடுகிறார்கள்... ஐயாவை என்ன என்று நினைத்தாய்?" என்று சொல்லிச் சிரிப்பார்.

உங்கள் வீட்டில் தோட்டம் போட இடம் இல்லாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. பொட்டை மாடி அல்லது வெய்யில் படுகிற வராந்தா இருந்தால் கூடப் போதும். தொட்டிகளிலே கிச்சன் கார்டன் போடலாம். புத்தம் புதியதாக பறித்து வந்த காய்கறிகளைப் போட்டு சமையல் பண்ணும் போது கிடைக்கும் அலாதி சந்தோஷத்தையும் பெறலாம்!

— கீதா பெர்னெட்



விநாயகர் சதுர்த்திக்கு வாங்கும் விளாம்பழத்தை எடுத்து அதில் துளாக்கிய வெல்லம், ஏலத்தூள் போன்றவற்றைக் கலந்து பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும். கொழுக்கட்டை மாவில விளாம்பழ பூரணத்தை வைத்து சொப்பு செய்து கொழுக்கட்டை செய்தால் புது மாதிரியான கொழுக்கட்டை ரெடி.

— சி. மாலதி

பதில்கள் : ஹேமா லக்ஷ்மணன் (அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)

அழகுக்கு அழகு செய்யooo...



எல்லா அழகுக் கலை நிபுணர்களும் மசாஜ் முகத்தில் செய்யுங்கள் என்கிறார்கள். ஏன் செய்ய வேண்டும்? செய்தால் நல்லதா?

மங்கையர்மலர் வாசகிகள்.

மசாஜ் டென்ஷனைக் குறைக்க உதவும். இறுக்கமுற்ற தசைகளை இலகுவாக்கவும் மசாஜ் உதவும். அனுபவம் மிக்க விரல்களில் செய்யும் மசாஜில், செய்யும் விதம் அற்புதமான பலனைக் கொடுக்க வல்லது. தேகத்தைப் பிடித்து விடுவதும் தசைகளை இழுப்பதும் சருமத்தைத் தேய்ப்பதும் மசாஜில் அடங்கும். ஆயில், கிரீம் இல்லாமல் வறட்சியான சருமத்தில் மசாஜ் செய்யக் கூடாது.

மாதம் ஒருமுறை ஃபேஷியல் மசாஜ் செய்யலாம். அனுபவத்தில் நீங்கள் ரீலாக்ஸ் ஆகிறீர்களா? மகிழ்ச்சி அடைகிறீர்களா? என்பது முக்கியம். நீங்கள் மசாஜ் செய்யும் போது எத்தனை நிம்மதியாக உணர்கிறீர்களோ அதன் விளைவு அவ்வளவு நன்றாக இருக்கும். எப்போதுமே உங்கள் சருமத்தின் தன்மைக்கு ஏற்ப கிரீம் அல்லது ஆயில் கொண்டு மசாஜ் செய்வதை மறக்காதீர்கள். வறண்ட சருமத்திற்குச் சில துளிகள் ஆல்மெண்ட் ஆயில் அற்புத பலனைத் தரும்.



என் முகத்தில் வடுக்கள், புள்ளிகள் விழுந்து மிகவும் மோசமாக இருக்கிறது. என்ன செய்வது? கரும்புள்ளிகள் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. என்ன செய்வது?

குமாரி கௌசல்யா, பெங்களூர்.

மேக்-அப் மூலம் வடுக்களை சிறிதளவு மறைக்கலாம். முக்கியமாகக் கரும் புள்ளிகள் ஜீரணக் கோளாறினாலும் இரத்தம் அசுத்தத் தாலும் வருகிறது. கரும்புள்ளிகள் நீங்க ஆவி பிடித்தால் கரும்புள்ளிகள் வருவது குறையும். கரும்புள்ளிகள் மலச்சிக்கலினாலும் வரலாம். மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்வது அவசியம். நிரந்தரமான தீர்வுக்குத் தோல் நிபுணரிடம் சென்றால் skin peeling மூலம் வடுக்களைச் சரிசெய்வார்கள்.

முடி நிறைய கொட்டுகிறது. என்ன செய்வது?

இப்படி நிறைய பேர் எழுதுகிறீர்கள். இதற்கு முக்கியத் தீர்வு. 1 கிலோ பச்சைப் பயறு (முழு பயறு), கால் கிலோ வெந்தயம், இரண் டையும் வெய்யிலில் நன்கு காயவைக்கவும். பின்பு நன்கு அரைத்து சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு தடவை சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும். வாரம் இருமுறை தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் கொட்டுவது அதே நிற்கும். பயறு தேய்த்தால் தண்ணீரில் அலச முடியாது. பயத்தமாவை (பயறு + வெந்தயம்) நன்கு இட்டிலி மாவு போல் பிசைந்து வடிகட்டிதான் (பெரிய கண் உள்ள வடிகட்டியில்) தலைக்குத் தேய்க்க வேண்டும். பின்பு தலையில் நன்கு அழுந்தத் தேய்த்து அலசவும். தண்ணீர் நிறைய செலவாகாது. முடிக்குச் சிறந்த பலனைத் தரும்.

எனக்கு அடுத்த மாதம் கல்யாணம். எனக்கு ஆயிலி ஸ்கின். என்ன மாதிரி கிரீம் போடலாம்?

ராணி, சேலம்.

எண்ணெய் கசிவான சருமத்தில் பளபளப் பும், எண்ணெய்க் கசிவும் இருக்கும். நிறைய கிரீம் பயன்படுத்தினாலும் சருமத்தில் பல தொல்லைகள் வரும். ஆதலால் அஸ்ட்ரிஞ் ஜெண்ட் லோஷன் பயன்படுத்தலாம். நல்ல பலன் தரும். மூலிகை பேக் போட்டாலும் நல்லது.

இந்த வெயிலில் என் சருமத்தை எப்படிப் பாதுகாப்பது? மிகவும் கறுத்து விட்டது. உணவு பற்றி விவரமாகக் கூறுங்கள்.

லதா ராஜன், கோயம்புத்தூர்.

தினமும் நல்ல 'க்ளென்ஸிங் மில்க்கின்' உதவியுடன் முகத்தையும், கழுத்தையும் சுத்தப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். குறைந்தபட்சம் மூன்று முறையாவது குளிர்ந்த நீரில் முகம், கழுத்து, கை, கால் கழுவுங்கள். கோடையில் முகத்திற்கு அதிக எண்ணெய்ப் பசை தேவைப்படாது. சிறிதளவு கிரீம் போதும். கடுமையான வெய் யிலில் போவதைத் தவிர்க்கவும். வாரம் இரு முறை ஹென்னா போட்டுக் கொள்ளவும்.

பச்சைக் கறிகள், பழங்கள், நிறைய மோர் சாப்பிடவும். முளைகட்டிய பயறு எலு மிச்சைச்சாறு, கேரட் துருவல் சிறிது கொத்து மல்லி சிறிது உப்பு + மிளகு சேர்த்துச் சாப்பிட வும். இவற்றை அரிசிப் பொரியில் கலந்து சாப்பிடலாம். மிகவும் சுவையானது. நிறைய சாப்பிடலாம். சத்துள்ளதாகவும் இருக்கும். சிறந்த மூலிகை எண்ணெய் மூலம் (ஆரோ ஆயில்) பாடி மசாஜ் செய்து கொள்ளலாம். மோர் எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் சாப்பிட லாம்.

என் உடல் முழுவதும் ஒரு பக்கம் நல்ல கலர் மாதிரியும் இடதுபக்கம் சிறிது குறைவாகவும் இருக்கு. இந்தியா வந்தால் இப்படி ஆகிறது. என்ன செய்வது? இயற்கை யான முறையில் என்ன செய்யலாம்?

தேவிககப்ரியா, கீழ்பாக்கம்.

சரியான தூக்கம், சத்தான ஆகாரம், உடல் சுத்தம் நிறத்திற்கு முக்கியக் காரணம். வெய்யி லில் நிறைய வியர்த்தாலும் நிறம் மாறக்கூடும். 10 நாளைக்கு ஒருமுறை உடல்பூராவும் ஆயில் மசாஜ் செயது 'ஸ்டீம் பாத்' (நீராவிக் குளியல்) எடுத்து ஹெர்பெல் பாக் மூலம் குளித்தால் நல்ல மாற்றம் உடன் கிடைக்கும். எலுமிச்சை ஜூஸ் நிறைய குடிக்கவும். சிலருக்குக் கடுமை யான வெப்பம் கொப்புளங்களை ஏற்படுத்தும். சிலருக்கு சருமம் கருத்துக் காணப்படும். நீராவிக் குளியல் நல்ல பலன். இயற்கையான முறையில் நிறைய பழங்கள் சாப்பிடவும். நிறைய வெள்ளரிக்காய் சாப்பிடவும்.

லாக்டோகாலமைன் எதற்கு உபயோகப் படுத்துவது? நல்ல கலர் வருமா?

கோவிந்தம்மா, ஈரோடு.

காலமைன் சருமத்தில் விழும் புள்ளிகளை அகற்றும். சருமத்தை மாசு மருவில்லாமல் வைத்துக் கொள்ளும்.

இயற்கையான முறையில் எவ்வாறு நிறம் மாறாமல் முளை கட்டுவது? (பயறு வகைகள் பட்டாணி, பயறு, கொண்டைக்கடலை)

பரணி ராணி, அறந்தாங்கி.

பச்சைப் பயறு, பட்டாணி, கொண்டைக் கடலை எந்தப் பயறானாலும் நன்கு களைந்து நான்கு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைக்க வும். பிறகு எடுத்து வடித்து வெள்ளைத் துணி யில் போட்டுக் கட்டி வைக்கவும். இல்லை யென்றால் ஹாட்பேக்கில் வைக்கலாம். ஒரே நாளில் முளைத்து விடும். பசுமையாக இருக்கும்.

நாமே செய்வோமே!





ஃப்ரென்ச் ப்ரைஸ்

முதலில் 'ஃபிங்கர் சிப்ஸ்' என்றார்கள். இப்பொழுது 'ஃப்ரென்ச் ஃப்ரைஸ்' என்ற மாடர்ன் பெயரில் வலம் வருகிறது. 'ஸ்நாக்ஸ் பார்'க்குப் போனால் 'வெஜிடபிள் பர்கர்' உடன் அலங்காரமாகச் சிறிது தருகிறார்கள். அந்தச் சிறிய அளவிற்கு எனக்கு, உனக்கு என்று ரகளை. சரி போ என்று தனியாக 'ஃப்ரென்ச் ஃப்ரைஸ்'க்கு ஆர்டர் பண்ணினால் அங்கே அலங்கார கவரில் வைத்து ரூ. 25, 30 என்று தீட்டுகிறார்கள்.

வீட்டிலயே உருளைக் கிழங்கு சிப்ஸ் செய்கிற முறையில் செய்து பார்த்தேன். ஆஹா 'ஸ்நாக்ஸ் பார்' தோற்றது போங்கள் என்றார்கள். நீங்களும் இதுபோல் செய்து பாருங்களேன்.

உருளைக் கிழங்கை தோல் சீவி விட்டு இருபுறமும் சிறிது அரிந்து எடுத்து விட வேண்டும். பிறகு நீளவாக்கில் மொத்தமாக இல்லாமல் மீடியம் சைஸில் 'கட்' பண்ணிக் கொள்ள வேண்டும். உடனே தண்ணீரில் போட்டு இரண்டு முறை கழுவிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு தண்ணீர் கொதிக்க வைத்து உருளைக் கிழங்கின் அளவிற் கேற்ப அரை மூடியோ, 1 மூடியோ எலு மிச்சைச் சாறு விட்டு அதில் உருளைக் கிழங்கைப் போட வேண்டும். அரைவேக்காடு வெந்ததும் வடி கட்டி எடுத்து ஆறியவுடன் எண்ணெயில் பொரிக்க வேண்டியதுதான். வெளியே 'மொறுமொறு' என்றும் உள்ளே பதமாகவும் இருக்கும். உப்பு, மிளகுப் பொடி தூவி தக்காளி சாஸுடன் பரிமாற குழந்தைகளுக்கு நல்ல மாலை சிற்றுண்டி.

– எஸ். செந்தாமரை.

கட்லெட் செய்வது எப்படி?

சிறு வயதிலிருந்தே எனக்கு கட்லெட் என்றால் மிகவும் பிடிக்கும். ஆனால் அதை செய்யத்தான் தெரியாது. ஹோட்டல்களில் சாப்பிடும் போது சாப்பிட ஆசையாக இருந்தாலும் பர்ஸின் கனம் குறைவதையும் மறுக்க முடியாது. கடைசியாக அதன் ரகசியத்தை ஆறு மாதங்களுக்கு முன்புதான் கண்டுபிடித்தேன். இப்போது யான் பெற்ற இன்பம் நீங்களும் பெற அந்த ரகசியத்தை வெளியிடுகிறேன்.

கட்லெட் செய்வதற்குத் தேவையான சாமான்கள் :

உருளைக்கிழங்கு - ½ கிலோ,
கேரட் (நடுத்தரம்) - 2,
பீட்ரூட் (நடுத்தரம்) - 1
பீன்ஸ் - 4,
வேகவைத்த பச்சைப் பட்டாணி - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.
சோம்பு - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
ப. மிளகாய் - 3 (பொடியாக நறுக்கியது)
எண்ணெய் - 200 மில்லி (1 டம்ளர்)
முட்டை - 3 நன்றாக அடித்தது (விரும்புபவர்கள்)
பிரட் தூள் - 1 பெரிய கப்,
(பிரட்டை சிறிய துண்டுகளாக்கி மிக்ஸியில் நன்றாகப் பொடித்துக் கொள்ளவும்)



'ரவா இட்லி ரகசியம்' எழுதியிருப்பது சரிதான். ஆனால் ரவையை நாம் ரவா கேசரிக்கு வறுப்பது போல் வறுத்து மேல் சாமான்களையும் போட்டு தயிர் சேர்த்து 10, 15 நிமிடம் ஊறினால் போதும். இட்லி வார்த்தால், நல்ல ருசியாகவும், இட்லி நன்றாகவும் இருக்கும். விண்டால் உதிராமல் நன்றாகவும் இருக்கும்.

— எஸ். மீனாக்ஷி

பெரிய வெங்காயம் - சிறியது ஒன்று (பொடியாக நறுக்கியது)
கருவேப்பிலை (இளந்தளிர்) - 10 அல்லது 15 இலை

செய்முறை :

உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்துத் தோலுரித்து மசித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

2. கேரட், பீட்ரூட் ஆகியவற்றை சல்லடை கத்தியில் துருவிக் கொள்ளவும். இல்லையென்றால் மிகவும் பொடியாக நறுக்கவும். பீன்ஸ் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

3. வாணலியில் 1 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சூடானவுடன் சோம்பு போட்டு பின் வெங்காயம் போட்டு வதக்கி பின் கருவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கவும். கட்டாயம் அடுப்பை சிம்மில் வைக்கவும்.

4. அதில் பொடியாக நறுக்கிய கேரட், பீன்ஸ், பீட்ரூட் சேர்த்து வதக்கி லேசாகத் தண்ணீர் தெளித்து அரை உப்புப் போட்டு 2 கிளறு கிளறி மூடி வைக்கவும். 5 நிமிடம் கழித்துத் திறந்து பார்த்தால் காய்கறிகள் அரை வேக்காடு வெந்திருக்கும். அதில் பட்டாணியும் சேர்த்துத் தண்ணீர் சுத்தமாக வற்றியவுடன் அடுப்பை அணைத்து விடவும். இதற்கு மொத்தமே 5 நிமிடம் போதும்.

5. சூடு ஆறியவுடன் அதில் கிழங்கு, உப்பு சேர்த்து, ப. மிளகாய் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து வேண்டிய 'ஷேப்'பில் தட்டிக் கொள்ளவும்.

6. அடித்த முட்டைக் கலவையில் இதை முக்கி ரொட்டித் தூளில் நன்றாகப் பிரட்டி தட்டில் பரவலாக அடுக்கிக் கொள்ளவும். இதையெல்லாம் முதலிலேயே செய்து கொண்டு அடுப்பை பற்றவைக்கவும்.

(முட்டை சாப்பிடாதவர்கள் முட்டையில் முக்காமல் பிரட் தூளை சேர்த்துப் பிசைந்து தட்டினால் சுவையாக இருக்கும்.)

7. ஒரு தட்டையான வாணலியை வைத்து அதில் எண்ணெய் விட்டு (150 மில்லி அவசியம்) நிறைய கட்லெட்களை சிறிது இடைவெளி விட்டு எண்ணெய் சூடானவுடன் பரத்தவும். இதில் shallow fry தான் மிகவும் அவசியம். கட்லெட்டின் பாதி அளவு எண்ணெய் இருக்க வேண்டும். ஒரு புறம் பொன் நிறமானவுடன் மறுபுறம் திருப்பி இரண்டு புறமும் ஒரே மாதிரி வெந்தவுடன் எடுத்து விடவும்.

8. இதனுடன் தக்காளி சாஸ் வைத்துப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு : பிரட் தூளில் பிரட்டும் வரை எல்லாம் செய்து பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் வரிசையாக அடுக்கி இறுக்கமாக மூடி குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைத்தால் ஒரு வாரமானாலும் கெடாது. தேவையான போது எண்ணெயில் போட்டு எடுத்து சூடாகப் பரிமாறலாம்.

பனீர் பிடித்தவர்கள் பனீரை கோல்டன் பிரௌனாக பொரித்து, உதிர்த்து எடுத்து இக் கலவையில் சேர்த்துப் பிசைந்து கொண்டால் பனீர் கட்லெட் ரெடி.

– விஜயலட்சுமி சேதுராமன்

மணக்க மணக்க மசால் பொரி

குழந்தைகள் ஆசைப்பட்டுக் கேட்டார்களே என்று பார்க்குக்குப் போன போது ஒரு பாக்கெட் மசால் பொரி வாங்கினேன். வெறும் மஞ்சள் பொடியும், பிடி பொட்டுக் கடலையையும் போட்டு சரிவர வறுக்காத பொரியைக் கஷ்டப்பட்டு விழுங்க வேண்டியதாகி விட்டது. அன்றிலிருந்து வெளியே மசால் பொரி வாங்கும் வழக்கத்தையே விட்டு விட்டேன்.

யான் பட்ட துன்பம் நீங்களும் படாதிருக்க வீட்டிலேயே அருமையான மசால் பொரி சொல்லித் தருகிறேன்.

பெரிய வாணலியில் 4 – 5 ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு (வேறு எந்த எண்ணெயையும் பயன்படுத்த வேண்டாம்) கடுகு தாளிக்கவும். பிறகு 1 கப் நிலக்கடலை, தோலுரித்து சன்னமாக நறுக்கிய அல்லது நசுக்கிய 10 – 15 பல் பூண்டு (பூண்டு போடாமலும் செய்யலாம்) போட்டுப் பொன்னிறமானதும் 5 வரமிளகாயை சிறு துண்டுகளாக உடைத்துப் போடவும். பிறகு 2 – 3 இணுக்கு கருவேப்பிலையை உருவிப் போட்டு கரகரப்பாக ஆனதும் ¼ ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடியும் சுமார் 2 படி அரிசி பொரியையும் போட்டுக் கிளறவும். (பொரியில் ஏற்கெனவே உப்பு போட்டிருப்பதால் உப்பு சேர்க்கத் தேவையில்லை. தேவையானவர்கள் மட்டும் கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்). சூடு ஆறியதும் காற்று புகாத பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும்.

எடை காரணமாக வேர்க்கடலை, பூண்டு போன்றவை அடியிலேயே தங்கி விடும். எனவே ஒவ்வொரு முறை எடுக்கும் போதும் நன்றாகக் கலந்து விடவும்.

வேர்க்கடலையோடு ஒரு பிடி முந்திரி துண்டுகளையும் சேர்த்துக் கொண்டால் இன்னும் சுவையாக இருக்கும். அதே போல மஞ்சள் பொடியுடன் ½ ஸ்பூன் கரம் மசாலா பொடியும் கலந்தால் வாசனை மூக்கைத் துளைக்கும்.

மெகா சீரியல்களைப் பார்த்துக் கொண்டே கொறிப்பதற்கு ஏற்ற சிக்கனமான சுவையான பக்கவாத்தியம் இதுதான்.

இதே மசால் பொரிக்கு சின்னச் சின் மேக்கப் போட்டு வேறுவிதமாகவும் சாப்பிடலாம்.

மசால் பொரியுடன் துருவிய கேரட் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், கொத்துமல்லி, சிறிது ஓமப்பொடி, அல்லது காராபூந்தியும் போட்டு 2 ஸ்பூன் தக்காளி சாஸ் விட்டுக் கலந்தால் பேல்பூரி போலச் சாப்பிடலாம்.

இல்லையா வெறுமனே 2 ஸ்பூன் தயிரையும், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தையும் போட்டு நன்றாகக் கலந்து நமுத்தாற் போல ஆகும் முன்பு தயிர்பொரியாக சாப்பிட்டாலும் சரி. (மறக்காமல் வரமிளகாயை மட்டும் எடுத்து விடுங்கள்)

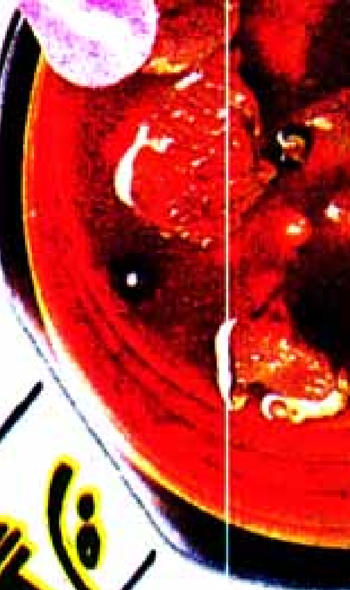
பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளியுடன் விருப்பமான காய்கறிகளை (கேரட், பீன்ஸ், உருளைக்கிழங்கு, பட்டாணி மட்டும்) உப்பு சேர்த்து நன்றாக வெந்ததும் மசால் பொரியுடன் அரை மூடி எலுமிச்சையையும் பிழிந்து கிளறி உடனுக்குடன் சாப்பிட பொரி உப்புமா ஜோராக இருக்கும்.

— பத்மஜா ராமகோபால்

உளுந்து வடை செய்யும் போது ஒரு ஆழாக்கு பருப்புக்கு ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் அவல் (கெட்டி) என்று நனைத்து அரைத்து வடை செய்தால் வடை நன்கு உப்பி, மொறுமொறுவென்று இருக்கும்.

– பத்மா நரசிம்மையா.





ஹோட்டலில் இருப்பது போல கடாய் பனீர் செய்ய வேண்டுமா? கலபம்!

கடாய் பனீர்

தேவையான பொருட்கள் :

பன்னீர் 100 கிராம், தக்காளி வெங்காயம் அரைத்த விழுது 2 பெரிய ஸ்பூன் அளவு, வெங்காயம் முந்திரி பருப்பு அரைத்த விழுது 2 பெரிய ஸ்பூன் அளவு, தக்காளி ப்யூரி அல்லது வீட்டிலேயே தக்காளியை மிக்ஸியில் அரைத்த விழுது 2 பெரிய ஸ்பூன் அளவு, ஒரு வெங்காயம், 2 பச்சை மிளகாய் பொடிப் பொடியாக நறுக்கியது, 4, 5 பல் பூண்டு பொடிப் பொடியாக நறுக்கியது, சீரகம் அரை ஸ்பூன், தனியா பொடி ½ ஸ்பூன், சீரகப் பொடி ½ ஸ்பூன், மஞ்சள் பொடி ஒரு துளி, மிளகுப் பொடி ½ ஸ்பூன், காரம் அதிகம் வேண்டுமானால் துளி மிளகாய்ப் பொடி, ஒரு கரண்டி ரீபைண்டு ஆயில், தேவைக்கேற்ப உப்பு.

செய்முறை :

முதலில் (கடாய்) வாணலியை அடுப்பில் போட்டு எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் சீரகம் போட்டு வெடித்தவுடன் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி வைத்த பூண்டை போட்டு ஒரு பிரட்டு பிரட்டி பிறகு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் நறுக்கியதைப் போட்டு இரண்டு பிரட்டு பிரட்டவும். பிறகு தக்காளி வெங்காயம் அரைத்த விழுதைப் போட்டுக் கிளறவும். 2, 3 கிளறு கிளறி வெங்காயம், முந்திரி பேஸ்ட்டை போட்டு ஒரு கிளறு கிளறவும். பிறகு பன்னீர் துண்டங்களைப் போட்டுக் கிளறவும். 2, 3 கிளறு கிளறி, அதில் தனியாப் பொடி, சீரகப் பொடி, மிளகுப் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி போட்டு 2 கிளறு கிளறவும். பிறகு தக்காளி விழுதைப் போட்டு உப்பு சேர்த்து அரை தம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றிக் கிளறவும்.

கிரேவியாக இருக்க வேண்டுமென்றால் 2 (அ) 2½ தம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றிக் கிளறி நன்றாகக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும். கிரேவி இல்லாமல் கெட்டியாக வேண்டுமென்றால் தண்ணீரைக் கொஞ்சம் குறைத்து நன்றாக பச்சை வாசனை போக கிளறி இறக்கவும். மிக சூப்பர் சுவையான 'கடாய் பனீர்' ரெடி!

கலந்த சாதங்கள், புலவ் சாதம், பிரியாணி, சப்பாத்தி, பூரி, தோசை, அடை எல்லாவற்றிற்கும் தொட்டுக் கொள்ள ரொம்ப சுவையாக இருக்கும். சாதத்திலும் பிசைந்து சாப்பிடலாம்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்




மனம் மயக்கும் மெல் இசைபோல்
மனம் கவரும் மெல் இழைகள்
உயர்தர தூய பட்டு இழை மற்றும்
அசல் வெள்ளி ஜரிகையில் உருவாக்கப்படும்
காஞ்சிபுரம் கல்யாணப் பட்டுச் சேலைகள்
போத்திஸ்
பட்டுச் சேலைகளின் ஆலயம்
உஸ்மான் ரோடு, பனகல் பார்க், சென்னை - 600017
✆ 4310901 Web : www.pothys.com
3, வடக்கு ரத வீதி, திருநெல்வேலி டவுண் - 627006
✆ : 337093, 339189
25, பி. பி. மேலமாட வீதி, ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர்